



GÖTEBORGS UNIVERSITET
INSTITUTIONEN FÖR SOCIALT ARBETE

Så nära mig men ändå på distans

**En presentation av EFT,
Emotionally Focused Couple Therapy
och en studie av ett försök att arbeta med delar av EFT
i en svensk familjerådgivning**

Janne Eriksson

**Psykoterapeutprogram med inriktning familjeterapi
Examensarbete, 15 högskolepoäng, 2011
Handledare: Ann-Marie Lundblad**

Sammanfattning

I mitt arbete som familjerådgivare har jag sen länge sett ett mönster hos många av de par jag mött. Mönstret består av en rörelse där en person tar en offensiv, anklagande och ibland förföljande position medan den andre är på reträtt. Om och om igen har jag gjort erfarenheten att om man hjälper dem att lösa ett enskilt problem så poppar ett nytt upp därför att det egentligen inte var detta som var det egentliga problemet, utan parets svårigheter låg också parallellt på en helt annan nivå. Jag blev därför väldigt glad när jag kom i kontakt med metoden EFT, emotionally focused couple therapy, utifrån att Sue Johnson som är metodens grundare, inte bara ger oss förklaringsmodeller kring detta mönster, utan också en strukturerad metod i hur vi kan arbeta med problematiken. Jag har därför utifrån min nyfikenhet på EFT också försökt att lära mig metoden och praktisera den i mitt arbete som familjerådgivare i Halmstad. Metoden har en bred teoretisk förankring genom att den vilar på såväl anknytningsteori som systemteori och existentiell teori vilket ger oss redskap att på ett respektfullt sätt möta, på ett nytt sätt förstå och också bidra till att skapa förändring.

I denna uppsats kommer jag därför att presentera: metoden EFT, svensk familjerådgivning, min egen inlärningsprocess och det försök jag gjort att använda mig av delar av metoden i arbetet med några av de par jag mött. Resultatet av dessa parterapiar har jag i denna studie utvärderat genom intervjuer och enkäter, vilka jag sammanställt och redovisat i uppsatsen. Metoden är inte helt okomplicerad och familjerådgivning är en unik verksamhet med ett särskilt ramverk. Studien visar ändå att man kan nå goda resultat genom att, där det är lämpligt, använda sig av EFT inom svensk familjerådgivning.

Sökord: EFT, emotionally focused couple therapy, parterapi, familjerådgivning.

Abstract

In my work as family counselor I have long seen a pattern with many of the couples I've met. The pattern consists of a movement where one person take an offensive, accusing and sometimes chasing position, whilst the other person is on the retreat. Over and over again I've made the experience that if you help them solve a single problem another one pops up. This is because the initial problem weren't the actual problem, but the difficulty this couple had was on another level. I was therefore very happy when I got in contact with the method EFT, Emotionally Focused Couple Therapy, where Sue Johnson, who is the inventor of the method, not only gives us explanations for this pattern but also a structured method for how we can work with the problems. I have, based on my own curiosity about EFT, also tried to learn the method and practice it in my work as a family counselor in Halmstad. The method has a wide theoretical anchoring in that it rests on both attachment theory, systems theory and experiential theory, which gives us tools to in a respectful and new way understand and also contribute to change.

In this thesis I will present the method EFT, Swedish family counseling, my own learning process, and the attempts I've made to use parts of the method in my work with some of the couples I've met. I've evaluated the results of these couples's therapies though interviews and questionnaires, which I've compiled and presented in this thesis. The method isn't entirely uncomplicated and family counseling is a unique function with a special framework. Yet the study shows that you can reach good results by using EFT, where it's applicable, within Swedish family counseling.

Keyword: EFT, emotionally focused couple therapy, couple therapy, family counseling

Så nära mig men ändå på distans

D G A D
Alltid samma avstånd alltid samma barriär
bm G A
så nära mig men ändå på distans
D G bm F#
Fast jag tydligt ser dig framför mig nu och här
em A D
är en del av dig nån' annanstans
bm A D G D G D E A
Alltid samma rädsla för att inte räcka till en känsla av att nån' ting inte stämmer
G D F# bm em A
Alltid samma önskan att veta vad du vill vad du tänker vad du känner

D G A D
Som parallella linjer som parallella spår
bm G D
så nära mig men ändå på distans
D G bm F#
Jag tar ett steg närmre ett steg som du sen går
em A D
så följer vi varandra som i dans
bm A D G D G D E A
Alltid samma rädsla för att inte räcka till en känsla av att nån' ting inte stämmer
G D F# bm em A
Alltid samma önskan att veta vad du vill vad du tänker vad du känner

F# D F# G
Ett hinder jag inte kan passera en gåta jag inte kommer ur
F# bm G A
För om jag nån' gång lyckas riva ner en tegelsten så lägger du två nya på din mur

D G A D
Alltid samma avstånd alltid samma barriär
bm G A
så nära mig men ändå på distans
D G bm F#
Fast jag tydligt ser dig framför mig nu och här
em A D
är en del av dig nån' annanstans

Orden ovan är texten ur en sång jag skrev 2010. Vi hade inom ramen för utbildningen haft en föreläsning om anknytning. Så småningom började teorin falla på plats i mitt inre och jag gjorde kopplingar till människor jag mött. Teorin och dessa möten var också en av mina inspirationskällor när jag sen skrev låten. Eftersom jag arbetar med vuxna fick texten handla om en position i en relation där någon upplever partnern som distanserad.

Huruvida det är textjaget som är ambivalent anknuten, partnern som är undvikande eller både och låter jag din egen fantasi avgöra. Själv är jag inte så mycket för att diagnostisera.

Innehållsförteckning

Sammanfattning/abstract	1
Innehållsförteckning	3
Förord/Guide till läsaren	5
Bakgrund	6
Ett mönster jag tyckt mig se	6
EFT- Kärlek vid första ögonkastet och min inlärningsprocess	6
Familjerådgivningen i Sverige	7
EFT-en metod i parbehandling	8
En teori för förändring, within and between	8
Anknytningsteori	9
Anknytningsteori en bakgrund	10
Systemteori och existentiell teori	12
Existentiell teori och EFT	13
Systemteori och EFT	13
EFT några grundläggande tankar	14
Känslomässigt fokuserad parterapi	15
EFT- Metod och tillämpning i nivåer och steg	15
Några nyckelsekvenser	19
Anknytningsskador	19
Min egen variant av EFT	20
Tidigare forskning	20
Forskning på EFT	20
Forskning på familjerådgivning	21
Studier på min egen nivå	21
Syfte	22
Frågeställningar	22
Metod	22
Metodval	22
Urval	23
Etiska överväganden	24
Resultat	24
Paren i min studie	24
Resultat av intervjuerna	25
En sammanfattning av intervjuerna	31
	3

Resultat av enkäten	31
En sammanfattning av enkätsvaren	34
Diskussion	35
Allians, mönster, primära känslor och behov	35
Några tankar kring könsroller och samspel	36
Så förflyttade sig mina stolar långsamt i rummet	37
Några saker jag gillar med EFT	37
En kritisk granskning av min egen studie	38
Tips på kommande forskning	38
Några klargöranden kring diskussionsavsnittet	39
Slutsatser	39
Ett tack till	40
Referenslitteratur	41
Föreläsningar och utbildningar	41
Forskningsrapporter	42
Tips på fler böcker, filmer och webbplatser	42

Förord/Guide till läsaren

Denna uppsats är skriven inom ramen för att jag hösten 2011 går min näst sista termin på psykoterapeutprogrammet med familjeterapiinriktning vid Göteborgs Universitet. Jag arbetar sedan många år som familjerådgivare i Halmstads kommun och detta gör jag alltså parallellt med studierna. Det ligger därför nära till hands att koppla ihop uppsatsskrivande och arbete.

Jag har alltid betraktat mig själv som nyfiken, sökande, på jakt efter nya kunskaper och erfarenheter. Min drivkraft har oftast varit lustprincipen även om jag måste tillstå att jag just här har tvingats använda piskan på min egen rygg för att komma vidare i processen. Jag är nog egentligen inte av det virket av vilket man bygger forskare. Icke desto mindre stod det klart när jag kom i kontakt med EFT, emotionally focused couple therapy, att detta ville jag fördjupa mig i när jag nu skulle skriva en uppsats. I princip har jag från början inte haft någon kunskap kring metoden, så skrivandet och den studie jag har bestämt mig för att göra med par jag möter, har skett parallellt med min egen inlärningsprocess. Detta såg jag först som en svaghet i min uppsats men ganska snabbt tänkte jag om. EFT är redan internationellt rikt beforskad av dem som kan metoden på sina fem fingrar och mitt bidrag får handla om resultatet av att föra in nya idéer i en befintlig verksamhet, i detta fall EFT på en svensk familjerådgivning. Rent krasst är det ju precis i detta läge mina familjerådgivarkollegor i landet befinner sig. I tider av nedskärning och hög arbetsbelastning försöker man ta till sig nytt tänkande och få det att landa i det dagliga arbetet. I bästa fall får man baskunskaper genom enstaka föreläsningar, arbetsrelaterade bokstudier på sin fritid och då och då kanske några dagars utbildning. Kanske kan min studie då lämna ett litet bidrag eftersom den görs utifrån de förutsättningar som de flesta av mina kolleger befinner sig i.

För att underlätta läsandet skall jag ge en kortare förklaring till uppsatsens uppbyggnad. Jag inleder med en bakgrundsbeskrivning av en fundering jag sen länge burit på kring rörelse och mönster, en tanke jag haft långt innan jag hörde talas om EFT första gången. Jag fortsätter med att beskriva mitt första möte med EFT och den process i ett kunskapssökande som jag delade med mina kolleger på familjerådgivningen i Halmstad. Jag kommer därefter att ge en kortare beskrivning av de grundförutsättningar och regelverk som gäller för familjerådgivningarna i landet. I avsnittet om bakomliggande teori kommer jag att mer ingående förklara metodens olika delar, även om jag då i min studie inte arbetat renodlat efter dem. Detta dels för att jag gärna vill vidareförmedla idéerna då det blir omöjligt att förstå min studie om man inte har en viss insikt i metoden i sin helhet, dels handlar det om min egen kunskapsprocess där jag tänker att man lär sig under tiden man formulerar sig. I avsnittet om bakomliggande teori kommer jag också att beskriva de teoretiska inspirationskällor metoden bygger på. Jag kommer här också, om än något summariskt, att ha ett avsnitt om tidigare forskning. Därefter kommer jag att presentera studiens uppbyggnad avseende metod, för att avsluta med resultat, diskussion och slutsatser. Den inledande teoridelen är ganska omfattande och det tar en stund innan jag kommer till presentationen av min studie, så den som redan är bekant med EFT kanske finner min teoridel alltför långgrandig och rekommenderas då att gå direkt på metoddelen.

För att ytterligare underlätta läsandet vill jag innan jag går vidare reda ut några språkliga begrepp. All litteratur kring EFT är än så länge på engelska. Jag har ibland valt att behålla vissa engelska begrepp kring positioner i ett samspel, pursue och withdraw, med följderna att det någon gång blir lite svengelska. Ibland har jag fritt översatt och någon gång har jag lånat/stulit de översättningar metodens pionjärer i Sverige, Tommy Waad och Gerd Elliot på Parterapiinstitutet i Lund, redan gjort och redovisat via föreläsningar och handouts.

Bakgrund

Ett mönster jag tyckt mig se

Djävlas Gudarna med folk eller hur kan det komma sig att många par i sitt förhållande efter en inledande lycklig, bekräftande förälskelse tycks fastna i ett mönster där den ena vill något annat, något mer än den andre? Plötsligt uppstår liksom bara en rörelse där en backar och den andre följer efter. Båda är lika missnöjda. Den som backar känner sig otillräcklig, missförstådd och vet inte hur den skall göra partnern nöjd. Den som följer efter känner sig övergiven och osedd.

I min barndom kunde man fortfarande i radion höra en gammal inspelning där Ernst Rolf klämkäckt sjöng: ”Jag är ute när gumman min är inne. Jag är inne när gumman min gått ut. Det är det som är livet på en pinne och vår kärlek den tar aldrig slut. För det tröttar ju aldrig ut ens sinne när man träffas sådär en kort minut. Jag är ute jämt när gumman min är inne. Jag är inne jämt när gumman min gått ut.” Det lät ju bra och kupletten blev populär men hur blev det i verkligheten? Ja, Ernst Rolf gifte sig tre gånger och skilde sig lika många, långt innan skilsmässor blivit vanliga. Han dog en tragisk död i lunginflammation i sviterna av ett misslyckat självmordsförsök. I ljust av detta framstår gubben och gummans liv inte så idylliskt.

Långt innan jag började arbeta som familjerådgivare såg jag mönstret i olika sammanhang. Vanligtvis tror jag inte att varken man själv, partnern eller omgivningen är medveten om detta mönster. Man ser bara sakernas tillstånd ur respektive position och konstaterar att man åter igen, trots att det började så bra, hamnat fel och att valet nu får stå mellan att separera eller stanna och vara olycklig. Sedan jag för ganska många år sedan började arbeta med parterapi i familjerådgivning har jag om och om igen sett par komma till mig med detta tema. Vanligtvis har deras problembeskrivning handlat om något annat men ganska snart har man ofta kunnat urskilja två positioner där en känner sig obekräftad och osedd och den andra känner sig missförstådd och jagad.

Vanligen har paren som kommer till mig inte sett detta mönster utan de har bara kört fast. Många beskriver sina problem som att de bråkar mycket. När vi sen försöker identifiera deras konfliktområden visar det sig att dom bråkar om vardagliga ”småsaker”. När konflikten är igång blir det omöjligt att hålla sig till ämnet. Dagen efter har man ofta glömt vad det var man bråkade om, men den olustiga stämningen kvarstår. Andra har slutat bråka men de har istället hamnat i ett uppgivet distansförhållande där var och en på sitt håll funderar på vad de egentligen känner för den andra. När man frågar kan de dock ofta minnas att de inte för särskilt länge sen befann sig i katt- och rättaleken, som i min uppsats benämns som pursue-withdraw. Ja, alltså innan de började känna sig uppgivna. Jag är ju självklart inte ensam om att urskilja detta mönster, många har tidigare försökt hitta sätt att beskriva, förstå och förändra. Inte bara teoretiker inom mitt eget område utan temat kan urskiljas inom olika kulturella yttringar i böcker, filmer, sångtexter etc.

EFT - Kärlek vid första ögonkastet och min inlärningsprocess

Det var i juni 2010. Tommy Waad och Gerd Elliot, från det som numera heter Parterapiinstitutet, hade förmått Sue Johnson, en av grundarna för metoden EFT, emotionally focused couple therapy att för första gången föreläsa i Sverige. Föreläsningen hölls på Ersta i Stockholm en varm försommardag. Jag och mina kollegor på Familjerådgivningen i Halmstad hade för en gångs skull lyckats få ihop både tid och ekonomi så att det var möjligt för oss alla att åka. Det Sue Johnson pratade om berörde mig. Inte för att det hon sa var nytt, vilket hon inte heller försökte påskina, utan för att hon lyckades förmedla hur hon skapat en helhet av olika teorier och förhållningssätt och av dessa utformat en strukturerad metod. Att metoden dessutom var tilltalande utifrån att den byggde på teorier och en människosyn som det var lätt anamma, gjorde det än intressantare att lyssna. När

hon sen i dessa tider av evidenskrav kunde visa på forskning där cirka 75 % av paren löser sina problem permanent och 90 % påvisar en klart bättre livskvalitet, ville jag så klart både veta mer och också testa hennes idéer i mitt vanliga jobb (Johnson 2010).

Jag och mina kollegor köpte in varsitt exemplar av en av hennes böcker och ordnade en studiecirkel på vår arbetsplats. Jag måste medge att det gick lite trögt med EFT-studierna. Tiden är en bristvara. Boken var skriven på en inte helt lätt engelska och steg 2 utbildningen i Göteborg krävde ju en hel del parallella studier. Men intresset för EFT kvarstod och blir man nyfiken på en metod så vill man gärna testa. Ja, egentligen går det väl inte att låta bli. Jag och mina kolleger blev efterhand mer nyfikna och gjorde därför ett studiebesök hos Tommy Waad och Gerd Elliot på Parterapiinstitutet. De rättade där ut ett par frågetecken för oss.

Nya teorier och metoder ger nya intryck, de finns i ens tankar och det är klart att man präglas av dem i det ordinarie arbetet. Så jag fann att jag med mina par plötsligt ställde frågor och gjorde interventioner inspirerade av Sue Johnsons metod. Det var inget jag planerade och frågorna blev därför inte konstlade. Det var bara något jag la till övrig kunskap och arbetssätt. Ny kunskap kring en metod handlar naturligtvis om inläring av teori. Men den nya kunskapen landar i en organiserad röra av gammal kunskap, erfarenheter och känslor i ens inre och frågor uppstår. Frågor som, vad betyder teorin för mig? Man får kanske accepterna att det är just så här det är och jag tröstar mig med att citera Sue Johnson när hon i sin tur citerar Albert Einstein som säger: "All knowledge is experience. Everything else is information".

Steg 2-utbildningen ställer ju som bekant också ett, helt rättmätigt, krav på att man parallellt går i egenterapi. Eftersom jag går i en utbildning med systemisk inriktning var jag inte lockad att sitta ensam med en terapeut, så när tillfället öppnade sig för att tillsammans med min fru gå i parterapi byggd på EFT tog vi den chansen. Detta blev ett annat sätt att söka kunskap. Genom Sue Johnsons föredrag, studiebesöket hos Tommy och Gerd på Parterapiinstitutet, egna bokstudier och den egna terapin har jag alltså fått en viss inblick i EFT. Nu står jag alltså här med mina nya och något ytliga kunskaper som jag vill omsätta i praktiskt arbete. Bästa sättet att se huruvida nya kunskaper, omsätta i det egna arbetet, är till nytta eller ej är ju att fråga klienterna direkt. Därför passar jag på, när nu tillfället ges, att utvärdera om mina ambitioner att föra in delar av EFT i min ordinarie verksamhet är till någon nytta för dem som söker min hjälp på familjerådgivningen i Halmstad.

Jag har under hösten genom mitt arbete fått möjlighet att gå en fyradagars grundutbildning i EFT. Detta är det första av ytterligare några steg för den som har ambitionen att bli en certifierad EFT-terapeut. Denna grundutbildning har jag dessvärre eller kanske dessbättre (jag kan inte bestämma mig för vilket) genomgått efter att jag genomfört min studie. Den gav massor av nya kunskaper. Självklart skulle jag till delar mött paren, i min studie, på ett annat sätt om jag haft denna utbildning med mig från början, men det får bli en annan uppsats.

Familjerådgivningen i Sverige

Anledningen till detta avsnitt är att jag vill beskriva det sammanhang där min studie genomförs, det vill säga Familjerådgivningen i Halmstad. Här kommer jag att redogöra för verksamhetens uppbyggnad, den lagstiftning som styr verksamheten, det arbetssätt vi normalt utgår ifrån och den problematik vi vanligen möter som familjerådgivare.

Familjerådgivning har bedrivits i Sverige sedan 50-talet. Syftet med arbetet är att hjälpa par med sin relation. Varje kommun i Sverige har enligt socialtjänstlagen, § 12 a: 2st, en skyldighet att erbjuda familjerådgivning åt dem som begär det. Kommunerna får däremot själva organisera och utforma verksamheten. Grunden för detta skall ändå utgå ifrån regeringens proposition (1993/94:4) och

socialstyrelsens meddelandeblad. Detta innebär att organisationsformerna varierar från kommun till kommun. I några fall har kommuner lagt ut verksamhet på privat entreprenad medan andra kommuner organiserar familjerådgivningen på egen hand. Så är också fallet i Halmstad där jag arbetar. I de förarbete som ligger till grund för lagstiftningen markerar man att väntetider i normalfallet inte skall överstiga 14 dagar (Regeringens proposition 93/94), vilket flera kommuner haft svårt att följa. De flesta kommunerna har avgiftsbelagt samtalen, vilket vi också har gjort men många byråer har i likhet med Halmstad som policy att ingen skall tvingas avstå från familjerådgivning av ekonomiska skäl varför möjlighet till avgiftsbefrielse finns.

I Halmstad arbetar sju familjerådgivare varav en som enhetschef på halvtid. Detta betraktas nog som en relativt hög bemanning utifrån folkmängd. Trots detta är tillströmningen av klienter hög men bemanningen hjälper oss så att vi i oftast kan erbjuda besökstid inom den lagstadgade väntetiden på två veckor. I genomsnitt går varje par i fem samtal under behandlingstiden (Bäckblom- Fahlén 2010).

Familjerådgivning är alltså ett psykosocialt behandlingsarbete med fokus på parrelationen. Det huvudsakliga arbetet bedrivs med vuxna men med ett fokus på ett barnperspektiv, även om barnen vanligen inte är närvarande i terapirummet (Lundblad 2005). Arbetet baseras på frivillighet och utgår ifrån parets behov och bådats engagemang. Familjerådgivaren formulerar sitt uppdrag tillsammans med paret, det vill säga vad man skall uppnå och hur arbetet skall läggas upp. Man arbetar alltså inte på uppdrag från utomstående remitter. Som familjerådgivare har man också ett självständigt behandlingsansvar (KFR:s policydokument).

De flesta familjerådgivare beskriver att de arbetar med en integrativ teoribildning. Metoder varierar inte bara från terapeut till terapeut utan samma terapeut utgår från olika teoribildningar i olika sammanhang (Lundblad 2005). Den teoretiska referensramen utgörs ändå av systemteori, psykodynamisk teori, kommunikationsteori och kristeori. (KFR:s policydokument). De flesta familjerådgivare skulle nog beskriva att man anpassar sina metoder till den beställning man får från de par man möter.

Forskning visar redan idag att familjerådgivning överlag har positiva resultat på både kort och lång sikt (Lundblad 2005), men jag gissar att mina kollegor i likhet med mig hela tiden bär på ambitionen att utvecklas.

EFT- En metod i parbehandlig

Innan jag fördjupar mig i att mer utförligt presentera formerna för min studie och hur jag arbetat med paren i den vill jag lägga in några delar i min uppsats för att göra den begriplig. Först vill jag presentera de teoretiska grunder metoden bygger på. Jag kommer sen att göra en kortfattad beskrivning av metodens utveckling och grundläggande tankar för att övergå till att beskriva de nivåer och steg metoden bygger på. Jag kommer sen att presentera vika delar av EFT jag använt mig av i mitt eget arbete med paren i min studie för att sen delge några resultat av den forskning som bedrivits både kring EFT men också kring familjerådgivning utifrån att det är i det sammanhanget jag gör min studie.

En teori för förändring, within and between

Hur kan vi förstå människan? Hur kan vi förstå mänskligt samspel? Hur kan vi skapa ett möte som hjälper oss att åstadkomma de förändringar som är till gagn för dem vi möter? När Sue Johnson beskriver bakomliggande teorier hon byggt metoden på hänvisar hon till tre teoribildningar som hjälper oss på vägen. *Anknytningsteorin* hjälper oss att förstå människans inre behov och känslor.

Den kan också ge oss förklaringar varför vi, till synes irrationellt fjärrar oss från den kärlek och närhet som hos alla i själva verket är ett grundläggande behov. Sue Johnson är inte intresserad av att diagnostisera de människor hon möter utan teorin blir ett sätt att förstå vars och ens bidrag till destruktiva mönster i relationen. Hon har tanken att det bland annat är just i nära kärleksrelationer man har chansen att reparera en otrygg anknytning (Jorgensen 2011). Har Sue Johnson kanske utformat en modell som kan hjälpa mig med det eviga dilemmat kring hur man skall förstå sig själv och sina medmänniskor? Ja, alltså om vi skall förstå dem utifrån något som sker inne i dem och samtidigt utifrån mellanmänskligt samspel, inte ”antingen eller” utan ”både och”. Förutom anknytningsteori har Sue Johnson *systemteori* som bas för sin metod för att förstå mellanmänskliga samspel. Inspirationen är bland annat Minuchin, men man kan också se vissa externaliserande inslag i metoden. Systemteorin hjälper oss att förstå upptrappningsmekanismer i konflikter och hur människor i samspel, fast syftet är gott, sårar och skadar varandra, när vi i grunden ville något annat. Teorin ger oss också verktyg i hur vi tillsammans kan utforma nya och hälsosammare mönster i interaktionen med varandra. Det tredje benet metoden vilar på är *humanistisk* eller *existentiell teori*. Här nämner hon Carl Rogers som en av dem som inspirerat henne (Johnson 2004). Ur dennes idéer har Sue Johnson hämtat inspiration kring främst det förhållningssätt man som terapeut möter klienterna med. Den existentiella teorin ger oss verktyg i hur vi skapar allianser och möter människor på ett sätt så att förändringar kan bli möjliga (Johnson 2004).

Jag kommer inte i denna uppsats att göra anspråk på att heltäckande beskriva dessa teorier. Det ter sig omöjligt utifrån att varje enskild teori har hyllmetrar av böcker och en kort uppsats blir helt otillräcklig. Jag kommer ändå att göra ett försök att kortfattat göra en ”ytlig fördjupning” av varje teoridel utifrån vad jag uppfattar att Sue Johnson ser som mest väsentligt för metoden.

Anknytningsteori

Och Elvis sov aldrig mer på min kudde

För många år sedan, närmare bestämt 1999, förelåg det en diskussion i min familj kring huruvida vi skulle ha en katt eller ej. Min fru och barnen var för och jag var emot. Jag la in mitt veto och alla andra fogade sig, trodde jag i min enfald. En tid senare fyllde jag år och ur paketet jag fick av min familj hoppade en svart liten kattunge ut. Kattungen som döptes till Elvis visste direkt vem den borde fjäska för och klättrade upp i min famn och spann hejdlöst. Elvis var precis så närhetssökande som kattungar kan vara och delade de första nätterna min kudde och jag hade uppenbarligen blivit utsedd till en fullgod ersättare för den som gett denna trygghet tidigare. Här tar dessvärre denna historia en tråkigare vändning. Vår familj hade sen länge tänkt åka på sommarsemester och Elvis hade ingen biljett. Vi hade istället arrangerat det så att Elvis skulle tillbaka till kattmamman och kvarvarande syskon under den vecka vi var borta, för att sen återvända till oss igen. Det var nästan så man kunde tro att det var en annan katt vi fick tillbaka. Tiden var förbi när man hade en spinnande katt i famnen. Elvis ville vara för sig själv, på lite lagom avstånd. Elvis bor fortfarande ett drygt decennium senare kvar i vår familj. Han söker ibland lite närhet och stryker sig mot ens ben men bara när han vill ha mat sen försvinner han. Han försvinner inte långt utan reglerar bara avståndet till vad som passar honom. Så nära oss men ändå på distans.

Vid den tiden visste jag inget om anknytningsteori.

Anknytningsteori en bakgrund

Så blev anknytningsteori en teori på modet flera decennier efter att dess skapare John Bolwby lämnat denna världen och postumt får han det erkännande som hans kolleger i samtiden inte alltid ville ge honom.

I spåren efter andra världskriget vände sig WHO till Bolwby som var verksam som barnpsykiater och forskade på hemlösa barns livssituation. Bolwby bedrev ett omfattande forskningsarbete där han studerade effekterna av tidiga separationer mellan barn och deras föräldrar. Han kunde då urskilja olika mönster i hur barn, vid förlust av föräldrar, hanterade upplevelsen av övergivenhet från den vuxne som utgjort barnets trygghet. Genom sina forskningsresultat visade Bolwby på betydelsen av att inte bara tillgodose barnets fysiska behov utan att det parallellt fanns ett behov av närhet och trygghet med föräldern. Detta kan synas tämligen självklart idag men icke desto mindre kom hans idéer i konflikt med stora delar av det dåtida synsättet inom psykoanalytisk teori (Broberg 2005). Han vände sig alltså mot ett tänkande som alltför ensidigt betonade att det bara var biologiska behov som utgjorde grunden i barnets kontaktförsök med mamman. Bolwby konstaterade att barnet också hade andra drivkrafter och var betydligt mer närhetssökande än så. En av hans invändningar var att om det var sökandet efter föda som var den primära drivkraften så skulle vem som helst få mata barnet, vilket ju som bekant inte är fallet. Så fann han att sökandet efter anknytning är ett medfött behov i likhet med sökandet efter föda. Bolwby konstaterade att relationssökandet är en av barnets drivkrafter och att det i sin upptäcktsresa i världen är beroende av en upplevelse av trygghet. Denna trygghet hittar barnet naturligtvis hos den som står det närmast. Barnet skapar då i bästa fall en trygg anknytning. Oftast blir denna anknytningsperson någon av föräldrarna och eftersom teorin utformades för några decennier sen var det vanligen mamman som fick den positionen i barnets värld då. Så utformades teorin om anknytning, det vill säga att barnet när det känner sig tryggt och bekräftad också känner sig fri att utforska sin omvärld. De begrepp Bolwby skapade var att relationen till anknytningspersonen utgjorde en *trygg bas* utifrån vilken barnet utforskade världen och en *säker hamn* att återvända till om det upplevde hot och fara (Wennerberg 2010/Broberg 2008).

Om barnet upplever anknytningspersonen som trygg är allt alltså gott och väl, om inte blir anknytningen enligt Bolwby otrygg. Den otrygga anknytningen kan ta två olika uttryck, antingen *otrygg-undvikande* eller *otrygg-ambivalent*. Barnet ger upp tanken på att trygghet finns att få i relationen med omsorgsgivaren och det får själv lösa de problem det möter på de första stegen i livet. Detta kan av en ovetande omgivning ibland missuppfattas som en positiv självständighet, fast barnet i själva verket bär på en osäkerhet. Följden blir en rädsla för närhet. Den andra vägen för barnet blir att klamra sig fast vid omsorgspersonen i hopp om att uppleva den närhet som man söker. Barnet förblir kvar i mammas knä och vågar inte riktigt möta världen. Det har då utvecklats en otrygg-ambivalent anknytning. I den trygga anknytningen ligger alltså en balans i sökandet mellan närhet och självständighet, medan den otrygga antingen för starkt betonar närhet eller självständighet. Efter hand utformades en klassificering för detta där den otryggt undvikande fick beteckningen A, den trygga fick beteckningen B och den ambivalenta fick beteckningen C (Axberg 2010). Dessa mönster kommer sen att påverka både självbilden och den syn barnet får på andra. Senare forskare utvecklade Bolwbys tankar och såg också en så kallad *D-anknytning* där anknytningsmönstret präglades av rädsla och än mer osäkerhet. Trots att forskning visar att kanske så många som 15 % av befolkningen bär på detta anknytningsmönster och att den utgör grunden i vanliga psykopatologiska problem och beteenden (Wennerberg 2010) väljer jag att lämna det därhän eftersom det skulle kräva en betydligt mer omfattande uppsats.

Parallellt med barnets medfödda system för att skapa anknytning finns också, enligt Bolwby, ett inre system för att känna rädsla. Detta menar han, är egentligen en av grunderna för vår arts överlevnad eftersom denna känsla får oss att vara vaksamma mot de faror som i ett

evolutionsbiologiskt perspektiv annars hotat vår överlevnad. Rädslan som driver oss att söka skydd och anknytningssystemet som gör att vi söker detta skydd i den egna flocken är en bidragande faktor till att vi som art överlevt trots ett ansvar för en mer hjälplös avkomma än flertalet andra arter (Wennerberg 2010).

Bolwby's klassificering skall inte ses som att den tryggt anknutne stått under ständig uppmärksamhet och att alla känslor alltid tagits om hand av en trygg vuxen. Senare forskning visar att under mer än 50 % av tiden märker inte omsorgspersonen barnets affektillstånd (Wennerberg 2010). Det som utgör skillnaden blir huruvida misstagen repareras. Teorin kan kanske här ses som närbesläktad med Donald Winnicotts tankar kring "the good enough mother" (Igra 1983). Ett videoavsnitt som gjorde intryck på mig i detta sammanhang visades upp för mig under grundutbildningen i EFT med Rebecca Jorgensen. Filmsnuten visade ett barns reaktion i samspelet med sin mamma. Först visar mamman en bekräftande hållning där hon ler och skrattar mot babyn. Mamman instrueras sen att visa upp ett förstenat ansikte gentemot barnet. Efter bara några sekunder börjar barnet kämpa för mammans kontakt för att ytterligare någon minut senare ge upp kontaktförsöken. Jorgensens efterföljande kommentar är att hon ser denna önskan om bekräftelse som ett behov man aldrig växer ifrån (Jorgensen 2011/youtube, still face). Även om jag så här långt refererat till mötet mellan det lilla barnet och anknytningspersonen är det alltså inget övergående stadie utan det inre mönster man utvecklar i sitt sätt att söka närhet och hitta tröst i upplevda krissituationer kommer sen att prägla framtida möten. Ett av de möten där detta kommer att te sig tydligast är i framtida kärleksrelationer.

Huruvida ett otryggt inre mönster är möjligt att förändra eller ej råder det viss oenighet om. Tore Wennerberg som jag refererar till i detta teoriavsnitt drar slutsatsen att anknytningsmönster är föränderliga och reparabla i nya erfarenheter och i nya läkande relationer. Han tänker själv att psykoterapi är en sådan. Han skriver på en annan plats i sin bok, där han refererar till Bolwby, att de relationer som starkast påverkar vårt känslomässiga inre är relationen till anknytningspersonen och relationen till den egna avkomman, men den tredje och lika starka är relationen till en sexualpartner (man, fru, etc.). Orsaken till att just dessa relationer framstår som starkare är, menar han, kopplingen till fortplantning och artens överlevnad. Man kan kanske då dra slutsatsen att just dessa relationer också möjliggör en läkningsprocess. Men varför välja psykoterapi eller en läkande kärleksrelation när man kan få både och, vilket för oss vidare till Sue Johnsons tankar kring anknytning och pararbete.

Sue Johnson är inspirerad av Bolwby och använder sig av hans begrepp och tankesätt. Hon använder sig också genomgående av Bolwby's termer trygg bas, säker hamn, undvikande och ambivalent osv. Hon hänvisar till teorin men pratar väldigt lite kring de inre representationsmönster vi som små barn formar. Hon är ointresserad av att utifrån ett diagnostiskt perspektiv klassificera oss som A, B, C eller D-anknutna. Hon tänker istället att vi utifrån vad vi bär i vårt inre tenderar att hamna i vissa positioner i relationer i allmänhet och kärleksrelationer i synnerhet.

Det är alltså inte utifrån möjligheten att fastställa diagnoser kring inre representationer som anknytningsteorin blir till en central del av EFT, även om enskilda EFT terapeuter ibland använder sig av AAI-intervjuer i en inledande bedömningsfas (Jorgensen 2011). Begreppen trygg, undvikande, ambivalent blir istället positioner i relationen och i sin teori är det detta hon menar när hon pratar om pursuer och withdrawer. Så när Sue Johnson beskriver anknytningsteorin som en av de viktigaste byggestenarna i EFT ser hon det som en teori även om vuxen kärlek.

Sue Johnson beskriver följande tio utgångspunkter för att förstå anknytning:

- Anknytning är ett medfött behov
- Ett tryggt beroende kompletterar självständighet

- Anknytning erbjuder en grundläggande säker hamn
- Anknytning erbjuder en trygg bas
- Känslomässig tillgänglighet och mottaglighet bygger anknytningsband
- Rädsla och osäkerhet aktiverar anknytningsbehov
- Processen kring separationssmärta är förutsägbar
- Det finns en begränsning i antalet sätt att visa upp sin otrygghet på
- Anknytning innefattar arbetsmodeller kring sig själv och andra
- Isolering och förlust medför ett inneboende trauma

Sue Johnson tänker att vi alla i grunden drivs av likartade anknytningsbehov och påverkas av likartade anknytningsrädslor oavsett vad vi bär med oss i vårt tidigare liv och vilken position vi intar i relationen (Johnson 2004).

Vanliga så kallade anknytningsbehov kan vara:

- Behov av acceptans
- Behov av närhet
- Behov av förståelse
- Behov av att bli omhändertagen
- Behov av trygghet
- Behov av att känna sig älskad
- Behov av känna sig uppskattad
-

(Waad/Elliot 2011)

Vanliga anknytningsrädslor kan vara:

- Rädsla att bli avvisad
- Rädsla att bli övergiven
- Rädsla att inte vara älskad
- Rädsla att inte vara accepterad
- Rädsla att vara otillräcklig
- Rädsla att känna sig misslyckad
-

(Waad/Elliot 2011)

Vilka uttryck dessa behov och rädslor tar kan däremot påverkas av hur relationen utvecklats.

Systemteori och existentiell teori

Sue Johnson presenterar i en av sina böcker en bild där hon tänker sig att Carl Rogers och Salvador Minuchin träffas en eftermiddag och samspråkar över en kopp te. Detta samtal leder i sin tur till att teoretiska synsätt och idéer möts. Ett möte där något särskilt händer. Hon ser förenig där den existentiella teorin hjälper oss att förstå hur vi skapar en ny upplevelse och en känsla i mötet med klienten, en känsla som främjar en säker hamn också i terapirummet. Genom systemteorin fokuserar vi på att bryta och modifiera de destruktiva mönster som många fastat i. Teorierna blir smaker som passar väl ihop, ungefär som äppelkaka och vaniljsås. Eftersom dessa teorier var och en för sig rymmer ett oändligt material begränsar jag mig till att kortfattat i punktform lyfta fram det som Sue Johnson ser som de väsentligaste inslagen (Johnson 2004).

Existentiell teori och EFT

- Fokus på processen. En människa befinner sig i en ständig utveckling och genom upplevelser bygger hon ett inre ramverk. Klienten själv och inte terapeuten är experten på detta ramverk. Terapeutens uppgift blir att hjälpa till att skapa en medvetenhet kring innehållet i detta ramverk och påvisa aspekter som varit omedvetna för klienten. Terapeuten blir här snarare en ”processkonsulent” än en expert. Denna process blir unik för varje människa och varje ny besökare eller nytt par skapar sin egen unika kultur där terapeuten gästspelar. En ”icke-vetande” position är därför en förutsättning för att lyhört kunna möta nya människor och system.
- Fokus på vad som krävs för att åstadkomma ett samarbete och en terapeutisk allians. En humanistisk terapeut betraktar människor som existenser med ett grundbehov av att bli sedda och lyssnade på. Sue Johnson menar då, likt många med henne, att det är föga förvånade att terapeutens sätt att visa empati och förmåga att skapa en allians är en nyckelfaktor för om terapins skall ha någon framgång. I sina bästa stunder blir det inte bara fråga om nya intryck utan uppenbarelser. Förutsättningen är dock att terapirummet utgör den ”trygga hamn” som möjliggör nya sätt att betrakta den egna verkligheten, för att i förlängningen möjliggöra en trygg hamn i parets relation.
- Fokus på hälsa. Människan är i naturen predestinerad för växt och utveckling, och har i regel behov och önskningar som frambringar hälsa. Det är snarare den egna förnekelsen eller oförmågan att uttrycka dessa behov som skapar problem. Ohälsan uppstår när omständigheter gör att de egna valen blir begränsade.
- Fokus på känsla. I denna metod ligger tonvikten på känslor och vad känslor förmedlar till oss i fråga om behov och önskningar, i synnerhet avseende parrelationen.
- Fokus på känslomässiga upplevelser som leder till förändring. Fritt översatt säger Sue Johnson att ”Förändring sker i nuet som en följd av den utökade hanteringen av erfarenhet och överföringen av ny kraftfulla korrigeringar känslomässiga upplevelser”. Förändring handlar alltså inte om insikt, inte heller ens om att prata om känslor. Grunden till förändringen handlar istället om den faktiska upplevelsen av en ny känsla.

Systemteori och EFT

När Sue Johnson talar om Systemteorins inflytande på EFT menar hon fokus på interaktioner i nuet och hur kraften i dessa har ett inflytande på mänskligt beteende. Hon betonar att systemteorin kommit att ha ett brett spektra men känner sig främst inspirerad av den form den tagit sig i den strukturella systemteorin.

Sue Johnson har följande utgångspunkter:

- Teorin uppmuntrar oss att se kontexten som en helhet och hur delar av denna kontext interagerar, snarare än att se saker isolerade ifrån varandra. Människor och företeelser kan bara förstås i sitt sammanhang. Hon uppmanar oss att fokusera på mönster snarare än enskilda händelser. Ur ett parperspektiv kan vi inte förstå den ena isolerad ifrån den andra.
- För att möjliggöra förändring måste därför en systemisk terapeut fokusera på hur individer relaterar till varandra och hur systemet är organiserat snarare än att titta på individen isolerat. Hon ser dessa förändringar av system som förändringar av andra ordningen.

- Orsakssammanhang är cirkulära. Man kan alltså inte bara se hur den undanlidande partnern i denna uppsats tema backar utifrån att uppleva sig förföljd, utan man måste förstå sammanhangen som långt mer komplexa.
- När man tittar på kommunikationen intresserar man sig mer på *hur* saker sägs. Man tittar på roller och positioner hos både sändare och mottagare snarare än innehållet och budskapet.
- Uppgiften för terapeuten blir att förändra negativa, rigida cykler i kommunikationen. Detta kan ske på olika sätt, exempelvis genom att avbryta dialogen för att föra in en ny nivå kring de rädslor och farhågor vara och en bär på utifrån innehållet i ett budskap. Allt för att skapa en ny form av dialog.
- Målet med dessa strukturellt systemiska interventioner är att bygga ett samspel som möjliggör flexibilitet. Trygghet ger ett individuellt växande som formar självständiga individer som uttrycker behov och känslor. Men starkare individer gör också systemet starkare genom att man för en dialog. Självständighet och beroende står därför inte i ett motsatsförhållande. Målet blir att hitta nya positioner där var och en har en känsla av kontroll men också en starkare tillhörighet i relationen.

EFT- Några grundläggande tankar

EFT är en terapiform vars utveckling påbörjades under första halvan 80-talet, främst i USA och Kanada. Förgrundsgestalterna var Sue Johnson och Lesely Greenberg. Efter hand avbröts deras samarbete och de gick i något skilda utvecklingsspår (Waad/Elliott 2011). I detta arbete koncentrerar jag mig på den inriktningen av metoden som Johnson utformade och lämnar Greenberg därhän. Sue Johnson var först verksam i Kanada och där tog terapin sin början. Idag är den sakta men säkert spridd över hela världen.

Människans stora drivkraft är sökande efter relationer, menar Sue Johnson, och säger sig samtidigt gå i polemik med Freud som påstod att sexualitet är den primära driften i mänsklig existens. Trots att sökandet efter relationer är en primär drivkraft tycks det som om många fastnar i destruktiva samspelsmönster med varandra. Speciellt tar detta sig uttryck i parrelationer, vilket då är utgångspunkten för denna metod. Och som Sue Johnson själv uttrycker det måste man därför som EFT-terapeut se det som att det är relationen i sig som är klienten (Johnson 2004).

När negativa samspelsmönster uppstår i en parrelation urskiljer Sue Johnson tre olika former för det:

- Pursue-Withdraw. Den ena hamnar i en anklagande, ibland förföljande position medan den andra är på reträtt. Detta är den vanligaste av dessa tre mönster och kan urskiljas i 80 % av de par som söker hjälp hos EFT-terapeuter (Waad/Elliott).
- Withdraw-Withdraw. Båda hamnar i positioner där de drar sig undan.
- Pursue-Pursue. Båda hamnar i en position där man blir kontrollerande, anklagande och förföljande

Sue Johnsons utgångspunkt är att man kan förstå det som att man intar positionen som ett försvar men också för att skydda relationen. Mer om detta följer senare i texten.

EFT är en processinriktad behandling strukturerad i nivåer och steg. Den beräknas ta 8-20 samtal, vilket i detta sammanhang betraktas som korttidsterapi. Inom EFT tänker man inte att det i första hand är problemens svårighetsgrad som står i vägen för resultat. Den ger samma goda resultat vid arbete med par där någon eller båda drabbats av/utsatts för trauman, depression, tidigare sexuella

övertaggrepp etcetera. Särskilda problem kan möjligtvis kräva en längre behandlingskontakt. Det som är avgörande för terapins framgång är istället parets egen motivation att bevara sin relation. Metoden visar alltså på goda resultat men trots detta så finns det problemområden där man som terapeut inte rekommenderar metoden. Rebecka Jorgensen talar här om tre A:n, Affairs, Addiction och Abuse. Detta är alltså områden där man tänker att EFT interventioner till och med kan vara till mer skada än nytta. Med Affairs menar man i detta sammanhang icke-avslutade kärleksrelationer vid sidan om. Man skall alltså ha bestämt sig för att terapins syfte är att reparera förhållandet och inte att hjälpa i en vilsituation när det redan uppstått starka känslor för någon annan. Terapin kan mycket väl vara verksam för den som har kärleksaffären men syftet är att göra en satsning där man försöker se till att relationen blir den ”säkra hamn” som ger framtida trygghet. Det kan då te sig grymt att lura partnern att göra en självutlämnande satsning med alltför överhängande risk att i slutändan stå ensam. Hela terapin går dessutom ut på att försöka hitta andra känslor än de som fört paret isär. Känslan kärlek/förälskelse kan vara svårt att hitta för partnern om den redan är förbehållen en annan. Pågående missbruk ser man också som en kontraindikation, man klarar helt enkelt inte av att vara i relationen (Waad/Elliott 2011). En tredje kategori par man inte arbetar med är dem där det förekommer våld i relationen. En grundläggande utgångspunkt är arbetet kring närhet och trygghet. Rebecka Jorgensen var ganska rättfram och sa att hon kan tänka sig att möta ett par där det utdelats en eller två örfilar men inte om våldet utvecklats till ett mönster i relationen. Här blir gränsdragningen svår men det är ju inte unikt för EFT utan torde gälla allt pararbete där våld förekommit (Jorgensen 2011).

Känslomässigt fokuserad parterapi

”Känslomässigt fokuserad parterapi” blir den fria översättningen och det är just känslorna som står i fokus i mötet. Känslor av olika slag på skilda nivåer, och just genom att vi med paret i rummet når andra känslor än de tidigare visat upp på hemmaplan för varandra, möjliggör vi ett annat möte. Ett möte som leder till förändring. I denna terapi arbetar man därför i mycket liten utsträckning med hemläxor utan det som skall göras görs i terapirummet här och nu. Genom en ny känslomässig upplevelse skapas nya tankar och man agerar annorlunda mot varandra också i andra sammanhang.

Att vi har ett fokus på *här och nu* innebär inte att vi inte kan prata om dåtid, till exempel anknytningsmönster i barndomen eller mönster i tidigare relationer innan paret träffades. Vad som ändå betonas är att tillbakablickarna skall ha en koppling till just relationen här och nu. Vi ser alltså inget egenvärde i, att i detta sammanhang allt för djupt utforska tidigare livshistoria utan denna koppling (Jorgensen 2011).

EFT- Metod och tillämpning i nivåer och steg

Inom EFT finns det en tydlig struktur och metoden är indelat i tre olika nivåer och nio steg. Så vitt jag förstår kan man hoppa lite inom de olika stegen men man kan inte nå en ny nivå innan den föregående avslutats. Inom varje nivå har man en speciell ambition kring vad som skall uppnås. Jag presenterar först nivåer och steg i punktform och gör därefter en utförligare beskrivning.

Nivå A, Att medvetandegöra. Nedtrappning av det negativa samspelsmönstret

- Steg 1. Alliansskapande/Bedömning
- Steg 2. Identifiera det negativa samspelsmönstret
- Steg 3. Komma åt icke-medvetna känslor som ligger bakom negativa samspelspositioner.

- Steg 4. Omformulera parets problem och koppla det till det negativa samspelsmönstret, underliggande känslor och anknytningsbehov. Hitta en gemensam förklaring där detta negativa mönster benämns som fienden och källan till frustration.

Nivå B, Att skapa känslomässiga band och förändra positionerna i samspelet

- Steg 5. Erfara/Uppleva. Ett aktivt utforskande av underliggande känslor
- Steg 6. Observera, förmedla underliggande känslor och behov till partnern. Mottagaren processar budskapet med hjälp av terapeuten
- Steg 7. Anknytningsbehov, en ny dialog skapas och andra band etableras genom att withdrawerpositionen engagerar sig och pursuerpositionen inte kritiserar.

Nivå C. Att befästa

- Steg 8. Att hjälpa paret att utifrån det nya samspelsmönstret hitta nya lösningar på gamla problem
- Steg 9. Tillbakablick/Konsolidering

Här följer en utförligare förklaring kring arbetet med dessa nivåer och steg:

Nivå A, Att medvetandegöra. Nedtrappning av det negativa samspelsmönstret

Steg 1. Alliansskapande/Bedömning

Första steget handlar om att, parallellt med att man skapar en allians med paret, göra en bedömning av huruvida det finns speciella svårigheter kring arbetet med dem. I detta skede tar man också ställning till om EFT överhuvudtaget är lämpligt alls (se kontraindikationer ovan). I USA där metoden är mest spridd finns en ganska stor variation kring hur man arbetar med den inledande bedömningen. Sue Johnson lägger själv i princip alltid in enskilda samtal med var och en. Rebecka Jorgensen, som höll i min grundutbildning gör det mera sällan. Några arbetar med genogram och AAI-intervjuer, andra inte (Jorgensen 2011). På denna nivå försöker man på ett grundläggande sätt också förstå parets konfliktområden och anknytningsbehov.

Om par kommer med speciella problem fördjupar man frågandet kring detta bara om det handlar om att identifiera kontraindikationer för terapi. I övrigt ligger riktningen på att identifiera det samspelsmönster som kommer att utgöra nästa steg. Man frågar alltså inte om detaljer kring ekonomi när folk till exempel säger att de bråkar om pengar. Man fördjupar sig hellre med frågor som: "Hur påverkar det er att ni bråkar om pengar?"

Steg 2. Identifiera det negativa samspelsmönstret

I det andra steget identifierar man parets samspelsmönster. Inom EFT tänker man att det egentligen bara finns tre olika grundformer för samspelsmönster. Den vanligaste är withdraw-pursue, det vill säga att en drar sig undan medan den andra förföljer. En annan variant är pursue-pursue där båda blir förföljande, ofta till priset av en hög konfliktnivå. Par i den tredje formen, det vill säga withdraw-withdraw, kommer kanske sällan till terapis alls. Då paren väl dyker upp är många EFT-terapeuters upplevelse att de blir ganska svåra att möta utifrån att paren ofta lider brist på gemensam känslomässig energi.

För att förstå mönstret ser man parets interaktion ur ett cirkulärt perspektiv på olika nivåer.

- Beteende - hur agerar man gentemot partnern?
- Perception - vilka tankar har man kring förhållandet och partnerns agerande?
- Sekundära känslor - vilka huvudsakliga känslor visar man gentemot partnern?

-
- Primära känslor - vilka underliggande känslor, medvetna eller omedvetna, finns det som inte kommer till uttryck i anknytningsrelaterade konfliktsituationer?
 - Anknytningsbehov - vilka grundläggande behov har var och en?

När vi pratar med paret möter vi dem uppifrån och ner på skalan ovan men vi förstår dem och skapar hypoteser kring deras agerande nedifrån och upp (Waad/Elliott 2011).

Steg 3. Att komma åt icke-medvetna känslor som ligger bakom negativa samspelspositioner

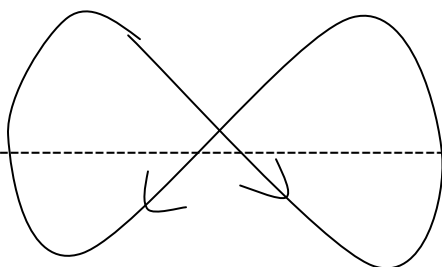
Här är målsättningen att hjälpa paret att identifiera vars och ens primära känslor på ett djupare plan och de behov som ligger bakom agerandet. Dessa känslor kan naturligtvis vara olika beroende på om man har en withdrawer- eller pursuerposition.

Steg 4. Omformulera paret problem och koppla det till det negativa samspelsmönstret. Identifiera underliggande känslor och anknytningsbehov. Hitta en gemensam förklaring där detta negativa mönster benämns som fienden och källan till frustration.

På detta steg skapar man en ny förståelse för det mönster paret skapar och hur det påverkat dem. Man identifierar hur mönstret utvecklats på grund av att anknytningsbehov inte blivit uttalade och primära känslor inte blivit kommunicerade. När vi ser det destruktiva samspillet och hur den enas mönster vävs in i den andres tydliggörs en cykel dem emellan. Denna cykel, detta mönster kan om den också accepteras av paret definieras som den gemensamma fienden. Det är alltså mönstret som blir en gemensam fiende som skall besegras och inte partnern.

Pursuer

- Beteende
- Perception
- Sekundära känslor
- -----
- Primära känslor
- Anknytningsbehov



Withdrawer

- Beteende
- Perception
- Sekundära känslor
- -----
- Primära känslor
- Anknytningsbehov

Utifrån mönstret pursue-withdraw skulle det kunna se så här i ett påhittat exempel. Vi kallar paret Kalle och Kajsa.

Kajsa (pursuern) har ett beteende där hon klagar på och anklagar Kalle (withdrawern). Han å sin sida drar sig oftast undan och gör sig på olika sätt otillgänglig för anklagelserna (beteendenivå). Han uppfattar henne som grälsjuk och hon honom som känslolokall (perceptionsnivå). Hon visar oftast ilska medan han pendlar mellan ilska och uppgivenhet (sekundära känslan). Ilskan visar han när det inte går att komma undan. Uppgivenheten när han drar sig ifrån henne. Bakom den sekundära känslan ligger dock den primära där hon känner sig ensam, osedd, sårad och oälskad medan han känner sig förvirrad, misslyckad och otillräcklig utifrån att han helt enkelt inte vet hur han skall möta henne. På denna nivå har dock paret aldrig förrän nu i terapin mött varandra, utan möten dem emellan aktiveras utifrån de sekundära känslorna. Detta kan ha många orsaker men i detta exempel är Kajsa rädd för den smärta hon skulle känna om hon visar mer sårbara sidor och ändå förblev avvisad. Kalle vet inte ens hur han skulle uttrycka känslan. Bakom den primära känslan ligger anknytningsbehov som i Kajsas fall handlar om att känna trygghet, närhet och tillhörighet medan Kalle vill känna sig trygg, bekräftad och veta att han duger.

EFT-terapeuten pratar med Kalle och Kajsa om hur han uppfattat samspelet emellan dem. Denna beskrivning av mönstret måste accepteras av Kalle och Kajsa så att de kan göra den till sin egen för att det skall bli möjligt att gå till nästa nivå. Analysen kring samspelsmönstret är i grunden systemisk genom att man identifierar den ömsesidiga påverkan paret har i interaktionen med varandra. För att förstärka den positiva processen hjälper man paret att om möjligt omformulera agerandet så att ett destruktivt beteende tillskrivs ett gott syfte. Exempel på detta skulle kunna vara att Kalle i det påhittade paret ovan drog sig undan i syfte att skydda relationen och inte att fly från den.

Nivå B, Att skapa känslomässiga band och förändra positionerna i samspelet

Om den systemiska omformuleringen accepteras av paret är man nu redo att gå in på nästa nivå. Den handlar om att titta djupare in i var och en i paret. Målet är också att vi, genom att vi skapar en ny förståelse, formar nya känslomässiga band.

Med hjälp av cykeln vi identifierade i steg 4 fördjupar vi nu vars och ens förståelse för den egna och partners primära känslor och anknytningsbehov. Hela tiden arbetar terapeuten parallellt med partners nya känslomässiga förståelse kring ny information. Dialogen styrs ganska hårt inom paret och terapeuten uppmuntrar här inte någon spontan dialog. Det är de nya känslomässiga insikterna som förmedlas utifrån anknytningsbehov, anknytningsrädslor och primära känslor.

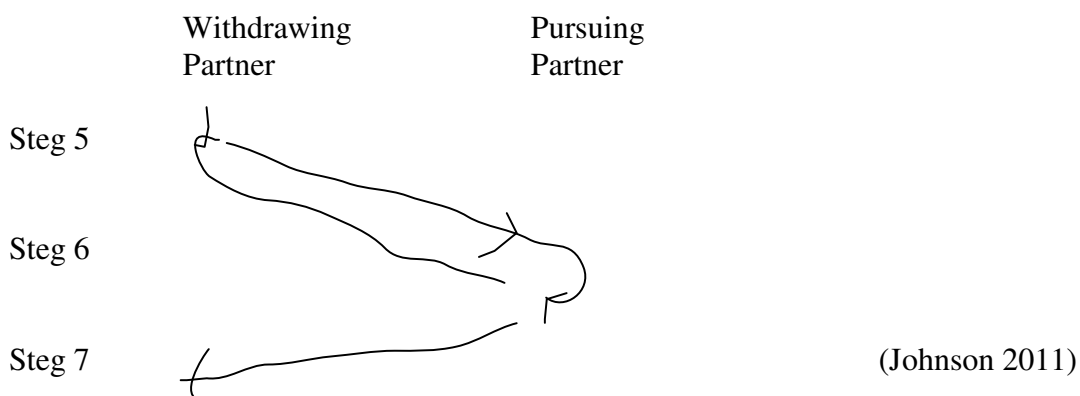
Steg 5. Erfara/Uppleva. Ett aktivt utforskande av underliggande känslor

Steg 6. Observera och förmedla underliggande känslor och behov till partnern. Mottagaren processar budskapet med hjälp av terapeuten.

Steg 7. Anknytningsbehov. En ny dialog skapas och andra band etableras genom att withdrawerpositionen engagerar sig och pursuerpositionen inte kritiserar.

På nivå A kan man improvisera lite kring i vilken ordning man möter withdrawer och pursuern. På nivå B går man mer metodiskt till väga och möter alltid först den undandragande partnern. Det finns två viktiga skäl till detta. Det ena är att den som anklagar har en tendens att mjukna när partnern visar en annan sida vilket gör att denna är mycket lättare att möta när det blir dennes tur. Det andra skälet är att det blir svårt att få den undandragande partnern delaktig om vi inte först har hjälpt denne att först formulera behov och underliggande känslor. Det var ju just för att skydda dem som försvaren fanns från början.

Man möter och arbetar med vars och ens inre i tur och ordning. Så här ter det sig i praktiken kring steg 5,6 och 7



Man hjälper alltså den undandragande partnern att djupare utforska de underliggande känslor som har påverkat beteendet. *Erfara/Uppleva aktivt utforskande av underliggande känslor* Man ser också till att detta förmedlas och tas emot av pursuern. *Observera, förmedla underliggande känslor och behov till partnern. Mottagaren processar budskapet med hjälp av terapeuten.* När de underliggande känslorna upptäckts och förmedlats har vi då nått steg sju. *Se anknytningsbehov. En ny dialog skapas och andra band etableras genom att withdrawern engagerar sig och pursuern inte kritiserar.*

När processen med den ena (withdrawerpositionen) är färdig gör man om samma process med den andra. Fokus i denna del av processen är alltså att se underliggande känslor och behov i sitt eget inre. Antingen är dessa känslor och behov omedvetna eller bara tidigare för partnern outtalade. Den stora skillnaden mot det som kan ske inom vissa former av individuell terapi, där man ibland har samma målsättning, är att här ser man överföringsprocesser gentemot partnern som viktigare än mot terapeuten (Jorgensen)..

Nivå C. Att befästa

Steg 8. Att hjälpa paret att utifrån det nya samspelsmönstret hitta nya lösningar på gamla problem.

Genom den förändring som skett i parets samspelsmönster och genom upptäckten av såväl de egna som partners tidigare osedda behov och känslor, nu står paret rustade att på ett nytt sätt lösa de problem som finns i relationen. Från EFT-terapeutens perspektiv har man medvetet flyttat fram till detta steg. Först nu har vi, i en annan dialogform, möjligheter att lösa problem på ett nytt sätt. EFT-terapeuter har dock erfarenheten att många av dessa problem löses av paret på egen hand.

Steg 9. Tillbakablick. Konsolidera nya positioner och relationella berättelser partnern har med varandra.

På denna nivå gör man en tillbakablick och kommer förhoppningsvis att finna att paret har en förmåga att se skillnaden i hur de agerade förr och agerar nu. De har nu uppnått en förståelse för hur underliggande känslor påverkar dem. De kan också förstå den cykel, det mönster, de satt fast i och vet hur de skall undvika att hamna där igen. Klart slut.

Några nyckelsekvenser

I dessa nivåer och steg framhåller Sue Johnson själv några nyckelsekvenser. Dessa är nedtrappningen och omformuleringen av det negativa samspelsmönstret på nivå A samt withdrawerns engagemang och pursuerns mjuknade och mindre anklagande hållning på Nivå B (Johnson 2004)

Anknytningsskador

Med anknytningsskador menar man i detta sammanhang svåra upplevelser man haft i relationen på ett djupare plan som skadat och kränkt. Följden av detta har inneburit att tilliten allvarligt rubbats. Den ena har helt enkelt en tagg i hjärtat som gör att man fastnar i processen när man försöker följa stegen ovan. Situationer som skapar dessa anknytningsskador kan te sig olika och kan till exempel handla om otrohet, men också enskilda situationer när man verkligen känt att man behövde sin partner och upplevde att han eller hon inte var där. När man inom EFT skall hantera dessa upplevelser bedriver man ett strukturerat arbete där man först på djupet intervjuar partnern som

känner sig sviken. Här gäller det att parallellt ha en öppen dialog med den andra partnern och få denne att till fullo förstå känslan hos den som upplever sig sviken, förhoppningsvis med en försoning som följd. Vid arbetet med dessa teman ligger det naturligtvis ett fokus på innehåll men som EFT-terapeut ser man det som sin uppgift att koppla innehållet till de känslor personen burit på och de nya känslor som skapas när en ny dialog blir möjlig (Johnson 2003).

Min egen variant av EFT

Parallellt med att jag försökt lära mig EFT har jag låtit dessa nya kunskaper influera mitt arbete med de par jag möter i mitt ordinarie pararbete. Syftet med min studie är därför också att utvärdera om man med en begränsad kunskap och en begränsad insats kan hjälpa par att åstadkomma förbättringar i sin parrelation, det vill säga genom att föra in delar av EFT i den ordinarie verksamheten. Jag har valt ut några specilla områden inom EFT jag försöker arbeta utifrån. Efter detta arbete med några speciellt utvalda par kommer jag genom enkäter och intervjuer sen att ta reda på om kontakten med mig varit till hjälp för dem.

Eftersom mitt syfte inte är att följa metoden utifrån dess vanliga nivåer och steg så har jag istället fokuserat på några bärande inslag:

- Parets upplevelse av terapeutens förmåga att skapa allians och möta dem.
- Vår förmåga att klargöra, avtäcka och helst också förändra det samspelsmönster som präglar deras relation.
- Hjälpa alla att individuellt upptäcka och formulera underliggande, primära känslor och anknytningsbehov samt förmedla dessa till partnern.
- Hjälpa alla att också lyssna på partnern individuella primära känslor och anknytningsbehov.

Punkterna är framtagna utifrån Sue Johnsons tankar som presenterades på föregående sida där hon såg just dessa punkter som nyckelsekvenser (Johnson 2004).

- Nedtrappningen och omformuleringen av det negativa samspelsmönstret.
- Withdrawers engagemang.
- Pursuernes mjuknade och mindre anklagande hållning.

I sanningens namn måste jag nog erkänna att jag inte varit helt strukturerad kring punkterna ovan. Under tiden jag läst böcker och artiklar och låtit mig inspireras har jag naturligtvis använt betydligt fler inslag av EFT. I mitt frågeformulär när jag utvärderar arbetet är det dock förutom parens upplevelse av allians med mig, dessa punkter jag utgått ifrån.

Tidigare forskning

Forskning på EFT

Det är ganska enkelt att hitta forskningsresultat på EFT. Om man via sökvägen www.ub.gu.se går vidare till databasen, "Pro Quest" och söker på *emotionally focused couple therapy* hänvisas jag till 15246 träffar så materialet är oändligt. En sökning via databasen, "Pub med" blir mer lättöverskådlig med en begränsning till 32 träffar. I denna flora av forskning har jag läst ett tjugotal abstract där samtliga större studier jag tagit del av påvisar samma goda resultat. Några studier görs renodlat på EFT andra inriktar sig på ett pararbete utifrån EFT där det parallellt finns andra problemområden

såsom; sexuella övergrepp i barndomen, erfarenheter av trauman, kvinnor som drabbats av bröstcancer, föräldrar till kroniskt sjuka barn etc. De jag hänvisar till nedan får utgöra några exempel:

- Den metaanalys Sue Johnson själv hänvisar till där resultatet visar att 70-73 % av alla par som genomgår behandlig permanent löser sina problem och att så många som 90 % uppvisar en förbättrad livskvalité. Studien publicerades ursprungligen i "Journal of Clinical Psychology: Science and Practice". I studien presenteras grunden för forskningen om EFT och en sammanställning av kliniska data från randomiserade studier där effekten av metoden styrks (Johnson 1999).
- I en metaanalys från 2005, publicerad i American Journal of Family Therapy, påvisar Nathan D Wood att EFT är betydligt mer effektiv än isolerad beteendeterapi (Wood 2005).
- Vid University of Ottawa (Canada) genomförde Sandra C Naaman 2008 en studie av ett arbete med kvinnor som drabbats av bröstcancer, "Evaluation of the clinical efficacy of emotionally focused couples therapy on psychological adjustment and natural killer cell cytotoxicity in early breast cancer". Resultatet av studien visade att 50 % av dem som erbjöds EFT med sin partner uppvisade en klart bättre livskvalité i jämförelse med kontrollgruppen (Naaman 2008).

Forskning på familjerådgivning

Den så vitt jag kunnat hitta enda mer genomgripande forskningen som gjorts kring familjerådgivning är Ann-Marie Lundblads avhandling, Kärlek och hälsa, parbehandling i ett folkhälsoperspektiv, från 2005 vid Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap i Göteborg. Hennes forskning är en kvantitativ studie där 312 par från sex olika familjerådgivningsbyråer intervjuades före och efter behandling. Det gjordes också en långtidsuppföljning två år efter avslutad behandlingsinsats. Ann-Marie Lundblad beskriver själv behandlingsinsatsen som relativt kort där hälften av alla par gick i färre än nio samtal. De familjerådgivare som deltog i studien beskrev att de arbetade med en integrativ teoribildning med metoder som anpassades till paren.

Vid en skattning av de problem paren ville ha hjälp med och av deras situation innan de påbörjade behandlingen påvisades att de flesta kunde bedömas ha allvarliga eller mycket allvarliga problem. Studien genomfördes utifrån olika variabler med familjeklimatskalor och känsla av äktenskaplig tillfredsställelse men deltagarna gjorde också en skattning av den egna hälsan individuellt.

Studien visade att samtalen på familjerådgivningarna bidrog till en förbättrad individuell hälsa hos de som deltog. Den visade också på påtagliga förbättringar i familjeklimatet. Trots att barn mera sällan varit närvarande i rummet var parens egen bedömning att samtalen präglats av ett barnperspektiv. Ann-Marie Lundblads egen slutsats är att "*familjerådgivning bidrar till förbättrade äktenskapliga relationer, ett funktionellt familjeklimat samt förbättrad hälsa för individerna. Detta kan ses som ett viktigt folkhälsoarbete.* Trots goda resultat drar ändå Ann-Marie Lundblad slutsatsen att den begränsade behandlingsinsats som bedrivs på familjerådgivningarna kanske inte alltid är tillräcklig.

Studier på min på min egen nivå

I ett försök att ta reda på i vilken utsträckning andra genomfört motsvarande studier på min egen nivå, sökte jag på webbplatsen www.upsatser.se. Via sökordet *familjerådgivning* hittade jag sju

träffar. Med hjälp av ordet *parterapi* fick jag tre träffar medan en sökning på *emotionally focused couple therapy* inte gav några träffar alls. Ingen av studierna var helt likt min egen men jag hittade dock en med ett angränsande innehåll som jag här presenterar kortfattat.

Vid psykoterapeutprogrammet i Umeå, kognitiv inriktning presenterade Susanne Wittkull våren 2011 en studie "du måste ha kärlek till varje pris" om anknytningsstilar hos par som söker familjerådgivning. Hon har där med hjälp av skattningsinstrumentet ASQ, Attachment Style Questionnaire undersökt anknytningsstilar hos par som under en treveckorsperiod 2010 sökt hjälp på familjerådgivningen i Dalarna. Studien visade att de par som medverkade i studien låg utanför det så kallade normalintervallet i ASQ, och att i endast ett av 23 par låg båda inom detta normalvärde. Susanne Wittkulls egen slutsats avseende resultatets konsekvenser för familjerådgivning var att; *"Om man ska ta detta resultat på allvar behöver behovet av medvetna strategier för, och insikt om att det i vissa fall kan ta längre tid, att skapa tillit och allians mellan behandlare och par beaktas. En stor del av de par som besöker Familjerådgivningen presenterar och har problem som inte låter sig lösas av råd. Det kräver att familjerådgivare har mandat, kunskap och förmåga att anpassa nivån på insatsen till parens problem"* (Wittkull 2011).

Syfte

Syftet med min studie är att få en utökad kunskap om huruvida en begränsad insats kan hjälpa par att åstadkomma förbättringar i sin parrelation genom att föra in delar av EFT i familjerådgivningens ordinarie verksamhet.

Kan de teorier EFT är uppbyggda på och den strukturerade metod som utformats hjälpa mig att förstå paret bättre?

Frågeställningar

Följande frågeställningar har jag utformat:

- Vilken upplevelse har paren av de EFT – inspirerade interventioner jag gör i terapin?
- Kommer de par jag möter att känna sig hjälpta?

Metod

Metodval

I intervjuerna med de fyra par jag arbetat med har jag valt en kvalitativ ansats i min studie. Detta eftersom jag velat förstå parens upplevelse av de inslag av EFT som genomsyrat samtalen. Genom denna ansats är min förhoppning att jag via intervjuer med de par där jag använt mig av EFT inte bara skall nå en ökad förståelse utan också vidareförmedla resultatet av mina intervjuer. Dessa intervjuer och de tolkningar jag gjort av dem har jag utfört i en hermeneutisk forskningstradition såtillvida att jag söker förståelse för människans upplevelse och jag söker i dessa intervjuer inga svar som låter sig redovisas i tabellform (Starrin/Svensson 1994).

Den modell jag använt mig av i intervjuerna är inspirerad av Tom Andersens tankar kring samforskning i den form han presenterade i en artikel i tidskriften Fokus på Familjen redan 1995 (Andersen 1995). Tom Andersen problematiserar i den artikeln kring såväl kunskap som forskning.

Han utvecklar sitt tänkande och menar att det finns fyra olika slags kunskap; rationell kunskap, praktisk kunskap, relationell kunskap och kroppslig kunskap. De två förstnämnda utgår från kunskap man får av att studera böcker och lyssna till erfarna kollegor medan de senare inte låter sig vägas och mätas i traditionell bemärkelse utan behöver förstås ur ett annat perspektiv. Samforskning i denna form är uppbyggd så att en kollega eller en annan terapeut intervjuar terapeuten/forskaren och klienterna tillsammans, i detta fall mig och de fyra paren. Fokus i intervjufrågorna ligger på allians, relation och upplevelse och inte på innehållet i parens problematik. Tom Andersen kallar detta för *inifrån forskning* och menar då att terapeuten låter sig beröras och att det i sig ökar den sensitiva förmågan och ger ny kunskap att använda i kommande möten. Är detta forskning frågar Tom Andersen och svarar själv på sin egen fråga med definitionen ”*forskning omfattar en sökning efter en kunskap och ett sammanhang som värderar den*”. Inom ramen för den definitionen blir samforskning att betrakta som forskning. Mina intervjuer är därför i konsekvens med detta upplagda så att både jag, paret och kollegan som intervjuat varit närvarande i rummet. Min kollega har ställt frågor både till mig och till paret om vårt samarbete men också frågor kring vad som varit verksamt och mindre verksamt i terapin. Hon har här varit medveten om uppsatsens frågeställningar och jag har på förhand instruerat henne att beröra de områden som är relevanta för min studie men i övrigt har jag inte styrt intervjun utan tänkt att den får leda dit den leder. (Jag är inte helt säker på att dessa instruktioner är helt i Tom Andersens anda men det var det valet jag gjorde). Intervjun har därefter fått övergå i ett vanligt samtal där alla ställt frågor och svarat på lika villkor. Detta är för övrigt en metod vi tidigare använt oss av på min arbetsplats för att utvärdera vår verksamhet.

Jag är naturligtvis medveten om risken att parens svar påverkats av att jag deltar i utvärderingen men har ändå valt att göra på detta sätt därför att jag tycker att fördelarna övervägt. I ett försök att uppväga detta har jag ändå som en del av min studie, om än i blygsam omfattning, också en kvantitativ ansats, genom en enkät med konkreta frågor med mätbara svar. Där ber jag paren skatta sina upplevelser av mina inslag av EFT i samtalen, dessa har jag separat sammanställt och redovisar som en del av uppsatsen. Bakgrunden till detta är alltså att jag velat föra in ett mått av objektivitet eftersom jag ensam både genomfört arbetet med paret och gjort analyserna av mitt eget arbete. Min förhoppning har också varit att enkäter är lättare att analysera. I den metodbok jag valt att använda mig av beskrivs flera skillnader mellan en kvalitativ och en kvantitativ ansats där en skillnad handlar om objektivitet kontra subjektivitet, en annan skillnad beskriver önskan att skapa en djupare förståelse kontra en önskan att hitta mätbara resultat (Starrin/Svensson 1994).

Urval

Jag har haft följande inklusionskriterier i mitt urval av par:

- Paret skall redan vid första samtalet på Familjerådgivningen uppvisa ett mönster liknande det jag själv beskrev under bakgrund i denna uppsats, alltså det som Sue Johnson definierar som pursue-withdraw. Anledningen till detta är att det är detta mönster som från början väckt mitt intresse.
- Parets uppdrag till mig måste vara förenligt med EFT.
- Paren skall samtycka till att medverka i studien och ha som målinriktning att delta i minst fyra samtal.
- Huvudmålsättningen med kontakten skall vara att reparera relationen

De exklusionskriterier jag har haft är desamma som Sue Johnsons egna:

- Det skall inte förekomma något aktivt missbruk
- Det skall inte förekomma något våld i relationen

Etiska överväganden

I mitt urval har jag gjort noggranna överväganden av de par jag valt ut. En aspekt har handlat om att jag som familjerådgivare har ett uppdrag från verksamhetens huvudman, i mitt fall socialnämnden i Halmstads kommun. Detta styr vem som kan få ta del av mina tjänster som familjerådgivare men påverkar inte själva arbetets upplägg. Därefter inträder mitt självständiga behandlingsansvar och jag arbetar direkt på uppdrag av paret jag möter. Då man som EFT- terapeut arbetar med tydliga mål i nivåer och steg med ibland färdiga idéer om vart behandlingen skall leda någonstans (idéer som man dessutom inte presenterar för paret, t ex den liggande 8: an i steg 3 och 4) finns naturligtvis risken att man missmatchar och inte ger paret den hjälp de efterfrågar. Även om terapeuten vanligen också i det ordinarie arbetet arbetar med hypoteser så släpper man dem vanligtvis om man inte får napp. Sue Johnson är långt envisare än så. Paren i min studie har förvisso redan från början lämnat sitt samtycke och fått skriftlig information om vad studien går ut på men man kan inte komma ifrån att de kan hamna i beroendeställning och lockas att säga ja utifrån lojalitet med mig.

Finns då risken att paren som kommer hjälpsökande istället förvandlas till försökskaniner i min studie? Jag svarar själv på min fråga. Nja, risken finns kanske men redan under de fem första minuterna av första samtalet har jag vanligen ställt frågan till nya besökare vad de hoppas få ut av samtalet. Detta utgör grunden till ett uppdrag och ett mål vart samtalen skall leda till. Jag frågar alltså bara de par som ger mig ett uppdrag jag bedömer vara förenligt med EFT, inte för att det annars inte skulle gå att arbeta med dem enligt EFT utan därför att jag vill undvika att missmatcha dem. Jag har alltså prioriterat att ge dem den hjälp de faktiskt efterfrågar. Jag har inte heller skrivit några kontrakt med paren och de har naturligtvis varit fria att när som helst hoppa av vår överenskommelse. De har när de samtyckte till att delta i studien också fått skriftlig information om den. För att göra beskrivningar levande i kvalitativa studier som min behöver man till viss del lämna ut paren som medverkat. Det etiska övervägandet här handlar om balansgången att levandegöra dem och deras upplevelser av terapin och ändå låta dem behålla sin anonymitet.

Resultat

Paren i min studie

Paren i min studie har varit i skiftande åldrar och från olika samhällsklasser. Samtliga par har haft som mål att rädda relationen men i samtliga fall hade skilsmässa diskuterats och separation var också ett alternativ om inget förändrades. Ett av paren skulle kanske lite slarvigt utifrån betraktas som ett par med lite ”mindre allvarlig problematik” men trots detta var relationen i högsta grad ifrågasatt. Övriga par skattade sina problem som mycket stora. Jag har av sekretesskäl valt att inte närmare presentera paren men ger ändå några rubriker på de problem som presenterades för mig vid sidan om relationsproblematiken; ekonomiska problem, barn med diagnos, barnlöshet, kronisk fysisk sjukdom, upprepade otrohet, stora obearbetade svårigheter i uppväxtfamilj, i något fall med placering via socialtjänsten som följd, fysisk och psykisk ohälsa, etc. Jag är helt övertygad om att om jag använt liknande skattningsinstrument som Ann-Marie Lundblad när hon genomförde sin forskning på par i familjerådgivning (se ovan) så skulle jag komma till samma slutsats kring problemens svårighetsgrad (Lundblad 2005).

I samtliga fall hade mannen positionen som withdrawer och kvinnan som pursuer även om rollerna inte var helt tydliga. Några av kvinnorna skulle kunna definieras som ”burned out pursuer”, det vill säga att de med åren intagit en defensiv position. Inte av egen önskan eller som strategiskt beslut utan av uppgivenhet, med följd att relationsmönstret bitvis tangerat withdraw-withdraw. Att det bara är kvinnor som haft pursuerpositionen och männen withdrawer i min studie har inte varit något medvetet val från min sida. Mitt intryck är att det oftast är de konstellationerna som söker vår hjälp

på familjerådgivningen. Detta mönster bekräftas också av Waad och Elliot på föreläsningar jag lyssnat på. Deras teori kring detta är att det förmodligen handlar mer om stereotypa könsroller och mindre om inre anknytningsmönster (Waad/Elliot 2011). Att det inte ingår något samkönat par i studien beror uteslutande på att det dessvärre är få som söker hjälp på familjerådgivningen i Halmstad.

Resultat av intervjuerna

Jag presenterar översiktligt intervjuerna var och en för sig genom en kortare sammanfattning och därefter några av de svar på frågorna som min kollega, som genomförde intervjun, ställde. I något enstaka fall har jag och inte intervjuaren ställt frågan utan att jag särskilt specificerat det. Intervjuarens frågor står genomgående med kursiv stil. Av främst sekretesskäl är alla namn borttagna och ersatta av M, för man och K, för Kvinna följt av en siffra som anger ordningstalet i intervjuerna. Då mitt eget namn nämnts har jag bytt ut det mot familjerådgivaren.

Första intervjun

Det första paret som intervjuades hade gått i nio samtal på Familjerådgivningen och kontakten var vid intervjutillfället avslutad.

Sammanfattning av intervjun med första paret

Första paret beskriver att de tidigare hade stora problem, vilka de efter samtalen betraktar som lösta. När samspeismönstret blev tydligt lyckades de förändra det och eftersom det var så illa var motivationen till förändring stor. Ett avgörande skede blev när mannen såg det utanförskap han hade i familjen och också kunde koppla det till att det var en roll han hade haft i hela sitt liv. Vid slutet av intervjun pratade vi om det tre sidor långa e-mail med uppräknade problem som kvinnan skickat till oss innan terapin inleddes. Problem som vi aldrig avhandlade i terapin. Kvinnan menade att när relationen blev bättre så löste sig dessa problem i stort sett själva. Hela familjesituationen hade lugnat sig och när de löste problem i sin parrelation blev det lugnt med barnen också. Förr var det bråk mellan barnen varje dag, nu kanske någon gång i veckan. Kvinnan uttryckte det som att: ”Det var kaos men har blivit ett himmelrike.”

Utvalda frågor

Har ni fått någon ny förståelse och har något förändrats vad gäller ert samspeismönster?

M1: Ja, det har blivit tydligt och allt förändrades när vi kom hit. Bråk och tjafs tillhörde vardagen från min sida men nu är allt annorlunda. Nu har jag insett hur allt varit och hur jag betett mig.

K1: Ja, det har varit jättestor hjälp och vi är nästan nykära efter alla dessa år.

M1: Redan på väg ut ur rummet har vi fortsatt prata och på hemvägen har vi spånat idéer kring hur vi skall förändra saker.

Har ni fått någon ökad förståelse för hur känslor och behov påverkat er kommunikation?

M1: Jag har aldrig visat några känslor, jag har varit jättedålig på det men nu är det annorlunda.

K1: Ja, det är skillnad, det är stor skillnad och han tar ett helt annat ansvar.

Vad var det som blev förlösande för dig (intervjuaren vänder sig mot mannen), var det något särskilt familjerådgivaren gjorde?

M1: Ja, han ritade upp och visade på utanförskapet jag befann mig i.

K1: Ja och vi pratade också om att det alltid varit så, att han redan sen barnsben blivit åsidosatt och det fick honom att förstå, att ändra sig och inte göra på samma sätt mot barnen.

K1: Han var väldigt känslokall förut men när vi pratade om hur det varit sen barndomen förstod man ju att han knutit sig själv. Så för hans del har det varit mer ett uppvaknande.

Har ni fått med er några verktyg för hur ni skall hantera konfliktsituationer hemma?

K1: Det är väldigt sällan det blir några konflikter så vi behöver egentligen inte tänka på det.

Hur uppfattar ni samarbetet med familjerådgivaren?

K1: Duktig på att förklara och han använde aldrig något konstigt språk. Jag har ibland lite svårt att förstå saker men det blev aldrig några problem. Man var lite skeptisk och trodde att det kommer nog att bli mycket psykologiprat men det var inget sånt.

M1: Jag har varit emot många gånger att gå på rådgivning, men det är något jag inte skulle velat ha ogjort. Men det tog mycket tjat från K1.

K1: Ja, men jag hade detta som ultimatum, annars hade vi packat väskorna och gått åt varsitt håll men nu kommer vi att leva ihop tills vi dör.

Har det funnits saker som man ni velat prata om men som ni känt att det inte gick att ta upp i samtalen på familjerådgivningen?

K1 och M1: Nej allt har gått att prata om.

Andra intervjun

Det andra paret hade vid intervjutillfället gått i nio samtal på Familjerådgivningen och kontakten var pågående.

Sammanfattning av intervjun med andra paret

Det andra paret tycker sig ha kommit en bit på vägen. De har identifierat det destruktiva samspelsmönstret men förmår inte alltid bryta det. Detta främst för att kvinnan inte förmår härbärgera de känslor som växer i henne när hon känner sig övergiven. Vi har använt strategin "Time out" i ett försök att bromsa konfliktupptrappningen men detta blir bara provocerande för henne. Dels på grund av hennes svårighet att härbärgera känslan, dels för att mannen inte har hållit sin del av överenskommelsen att prata med henne när konflikten lagt sig. Under intervjun med paret slog det mig att jag missat en central del av EFT, steg 4, där detta mönster externaliseras och definieras som den gemensamma fienden. Följden blev att kvinnan lämnades övergiven med en destruktiv känsla. ("Time out" är ingen specifik EFT-metod utan något som de flesta familjerådgivare arbetar med i parbehandling).

Utvalda frågor

Har ni fått någon ny förståelse och har något förändrats vad gäller ert samspelsmönster?

M2: Har väl egentligen inte skett så stora förändringar men vi har blivit mer medvetna.

K2: Och det är väl egentligen en förändring i sig att man fått en annan förståelse. Sen har vi inte direkt kunnat bryta mönstret

M2: Så det kanske har skett en förändring därför att mönstret är mer tydligt.

Var detta något ni såg innan?

M2: För mig var detta helt nytt.

K2: Man har nog känt att det varit så här men inte sett det som ett mönster. Nu kan vi ändå se det på ett annat sätt när känslan dyker och då kan vi ibland prata om det på ett annat sätt

Har ni fått några verktyg att förändra?

M2: Det bästa verktyget var konflikttrappan (speciell metod vi arbetat med kopplat till "time out" för att ta kontroll över konflikter, inte specifikt EFT).

K2: Det var ganska svårt för mig för jag kan inte riktigt hålla mig när M2 säger "time out".

K2: Även om vi inte har varit tillsammans så länge så har vi skapat en jargong och ibland blir det den jargongen som attraherar men skillnaden är hårfin när det går överstyr.

Har ni fått någon ökad förståelse för hur känslor och behov påverkat er kommunikation?

K2: Det som har betytt allra mest för mig är att hemma har M2 aldrig lyssnat men här har han faktiskt försökt förstå vad jag menar och lyssnat på mig och det har betytt jättemycket.

M2: I 95 % av fallen har vi lyckats vi här. Vi har inte avbrutit utan var och en har fått prata färdigt och så har man känt sig förstörd eller så hade familjerådgivaren en bra förklaring på det (vilket jag tolkar som att lyfta fram underliggande känslor).

Har ni då sett andra sidor av varandra?

M2: Ja och fått en större förståelse, absolut.

K2: Jag skulle vilja veta mer om M2. Jag babblar mycket och hemma försöker jag överförklara mig men här skulle jag vilja veta ännu mer.

Hur har samarbetet med familjerådgivaren fungerat?

M2: Det har funkat jättebra, vi är ju fortfarande här.

K2: Ja det tycker jag också

Är det något särskilt han har gjort?

M2: Han har gjort det så enkelt och det är inte ofta det känns fel det han sagt när han pratar om att vi känt så eller så. Oftast har han rätt.

K2: Du har matchat så det har funnits möjlighet överhuvudtaget. M2 ville ju inte gå alls men terapin har skett i ett enkelt språk.

M2: Det har varit jättemycket humor med också. Det är därför det blivit så enkelt. Vi sitter oftast och skrattar rätt mycket.

Har humorn någon gång blivit avledande?

K2: Nej

Har det funnit saker som ni velat prata om men som ni känt att det inte gick att ta upp i samtalen på Familjerådgivningen?

M2: Nej det tycker jag inte. Jag har alltid kunnat prata om allt.

K2: Det är bara M2 som ibland sätter gränser

Vad har varit mest verksamt?

M2: Att familjerådgivaren hjälper mig att sätta ord på hur jag känner det.

K2: Själva mötet i sig självt.

Tredje intervjun

Det tredje paret som intervjuades hade gått i fem samtal på Familjerådgivningen och kontakten hade med undantag för ett inplanerat uppföljningssamtal avslutats.

Sammanfattning av intervjun med tredje paret

Tredje paret ser sina problem som lösta. De beskriver hur de uppnått en ökad förståelse för sitt samspelsmönster och att de också har kunnat förändra detta mönster. Genom att i lugn och ro få chansen att beskriva känslor och ge uttryck för sina behov har de uppnått en större förståelse för både sig själva och varandra. På frågor om de kände sig missmatchade av att jag drivit terapin i en bestämd riktning och fokuserat mer på mönster, behov och känslor och mindre kring innehållet i deras konflikter svarade de att de aldrig upplevt det så under våra samtal. De menade att det bara var bra att vi ganska snabbt glidit förbi den typen av frågor och mannen menade, medan hans hustru höll med, att detta hade han inte ens tänkt på. I efterhand hade de också insett att det oftast var småsaker det bråkade om och att konflikten egentligen handlat om något annat. Kring fördjupade frågor om mönster i deras relation menade de att det varit omöjligt att upptäcka på egen hand därför att man så ensidigt såg problematiken utifrån sin egen position och oftast bara kring det trötoämne som var aktuellt för tillfället.

Utvalda frågor

Har ni fått någon ny förståelse och har något förändrats vad gäller ert samspelsmönster?

K3: Förståelse, (skratt) det kan man lugnt säga. Man fattade inte att det var så men ”pling” så förstod man att det verkligen var så, det blev med en gång uppenbart.

M3: Man hade inte kunnat komma på det utan tredje part. Vi hade inte kunnat prata om detta utan att det blivit konflikter. Ja, man avbröt och sen blev det bara pannkaka av allt.

K3: Ja, och oftast när vi började diskutera så var någon arg.

Har ni fått någon ökad förståelse för hur känslor och behov påverkat er kommunikation?

K3: Jag kände att han aldrig lyssnade på mig men det är helt annorlunda nu.

Har det funnit saker som ni velat prata om men känt att det inte gått att ta upp i samtalen på familjerådgivningen?

M3: Nej, någon gång har man kommit på saker i efterhand med dessa har vi tagit upp nästa gång.

Fjärde intervjun

Det fjärde paret hade vid intervjutillfället gått i fem samtal på Familjerådgivningen och kontakten var pågående

Sammanfattning av intervjun med fjärde paret

Fjärde paret beskriver att de kommit en liten bit på vägen och att de åtminstone delvis fått en ny insikt i hur deras samspelsmönstret påverkat dem. De har också i någon mån kunnat ge uttryck för känslor och behov på ett nytt sätt, även om mycket återstår i att skapa en ömsesidig förståelse. Likt de andra paren har de naturligtvis på förhand samtyckt till att delta i studien, men mannen har kanske inte alltid varit helt överens med Sue Johnsons och mitt sätt att tänka kring primära känslor. Finns de så har vi så här långt inte kunnat fånga dem. Mannen är ändå inte ett dugg svårövertalad att boka in nya tider trots att mina interventioner, såvitt jag förstår, inte gett honom något nytt. Kvinnan är betydligt mer positiv till mina EFT-inspirerade frågeställningar.

Utvalda frågor

Har ni fått någon ny förståelse och har något förändrats vad det gäller ert samspelsmönster?

M4: Delvis, jag kan ju bli ganska tvärtjurig emellanåt och ha en bestämd uppfattning om saker och ting och korrelerar den inte med K4 så står jag fast i min position.

K4: Jag skrev också delvis. Ja jag kan ibland stänga mig blodig och jag kommer ingenstans.

Jag har ökat förståelsen för mönstret i sig men att komma längre...jag vet inte....

Hade det kunnat gå om ni fortsätter jobba på det?

K4: Jag tror ju att en fortsättning skulle skapa en förutsättning till en viss gräns sen tror jag inte det kommer att gå hela vägen.

M4: Jag har lite svårt att se det.... men ingenting är omöjligt.

Har ni fått någon ökad förståelse för hur känslor och behov påverkat er kommunikation?

M4: Jag tycker jag haft en stor förståelse hela tiden.

K4: Jag tycker att vi kanske har en teoribit nu.

K4: Och kommer vi i dom situationerna hemma är det lätt att för sig själv referera till vad vi har pratat om här.

Tänker du likadant?

M4: Absolut inte, jag är inte så analytiskt lagd.

Har ni fått chansen att uttrycka känslor och behov i terapin?

M4: Personligen är jag rätt dålig på sånt, så inte ens familjerådgivaren har lyckats plocka fram känslor hos mig. Men K4 har nog fått utrymme.

K4: Ja definitivt, men det säger han ju också, att han får mycket mer av mig. Av M4 får han ju sitta och gissa hela tiden och det är så jag sitter hemma sen också.

Men har det blivit någon förändring.....?

M4: (avbryter) Det tror jag inte.

K4: Jo, det tycker jag. Det har blivit till det positiva.

Är det för att du inte känner känslor eller är det svårt att prata om det här?

M4: Nej, det har inget med det att göra. Jag har varit så länge, svårt att prata om känslor. Svårt att få fram det oavsett sammanhang. Särskilt när det kommer till känslor, då har jag en huvudströmbrytare.

Apropå EFT så pratar man ju om underliggande känslor men man måste ju inte gå med på att det är så bara för att Sue Johnson som kommit på teorin säger det.

M4: Nej det är ju hennes åsikt.

Tycker ni att det finns tillfällen när samtalen varit mindre intressanta?

M4: Ofta (skratt). När det blir tjat och repetition.

Har du kunnat säga det till familjerådgivaren då?

M4: Ja då.

Hur har det varit med ert samarbete

M4: Ja det har inte varit några som helst bekymmer

Vad har familjerådgivaren gjort som har gjort det lätt för er?

M4: Han är humoristisk. Han är väldigt lätt att ha att göra med och vi har det väldigt lättsamt.

Är det så för dig också?

K4: Ja, humor och lättillgänglighet plus att det är någon som lyssnar på mig och kan hjälpa mig att förmedla det på ett sätt så det inte bara framstår som tjat.

Det blir som en tolk, en översättare?

K4: Ja.

Har det funnit saker som man ni velat prata om men som ni känt att det inte gick att ta upp i samtalen på Familjerådgivningen?

M4: Nej, det tror jag inte.

K4: Nej.

Känns det som att det finns tillfälle som familjerådgivaren inte lyssnat?

M4: Nån gång har han lyssnat och sagt att vi återkommer men sen har han nog glömt för han har inte kommit tillbaka till det.

En sammanfattning av intervjuerna

Under rubriken "Min egen variant av EFT" (se sidan 20) valde jag ut följande områden som jag försöker tolka utifrån intervjuerna:

- Parets upplevelse av terapeutens förmåga att skapa allians och möta dem.
- Vår förmåga att klargöra, avtäckta och helst också förändra det samspelsmönster som präglar deras relation.
- Hjälpa alla att individuellt upptäcka och formulera underliggande, primära känslor och anknytningsbehov samt förmedla dessa till partnern.
- Hjälpa alla att också lyssna på partnern individuella primära känslor och anknytningsbehov.

Parens upplevelse av terapeutens förmåga att skapa allians och möta dem

Samtliga par beskriver att vi uppnått en arbetsallians. Det som genomgående lyfts fram kring detta var att de kände sig förstådda och lyssnade på av mig, att vi använde ett enkelt och anpassat språk och att samtalen präglades av humor. Ingen såg humorn som avledande och de kände inte att några teman var tabubelagda.

Vår förmåga att klargöra, avtäckta och helst också förändra det samspelsmönster som präglar deras relation.

Alla paren ser det som att vi pratat om samspelsmönstret. Par ett och tre ser det som att mönstret är identifierat och förändrat. Par två kan se mönstret. Ibland lyckas de förändra men då och då hamnar de i destruktiva konflikter där de trots en god vilja återfaller i gamla positioner. Det blev tydligt för mig att vi inte arbetat tillräckligt med den omformulering som ingår i steg-4 (se sidan 17).

Hjälpa alla att individuellt upptäcka och formulera underliggande, primära känslor och anknytningsbehov samt förmedla dessa till partnern

Förutom M4 som inte tänker i dessa termer, beskriver de flesta att de i mer eller mindre utsträckning känt igen sig i resonemanget kring primära och sekundära känslor. De ser det också som att de i hög utsträckning kunnat förmedla dessa till sin partner.

Hjälpa alla att också lyssna på partnerns individuella primära känslor och anknytningsbehov

Par ett och tre skulle nog beskriva att de kommit ganska långt. Par två ser det som att de har en bit kvar medan det fjärde paret visserligen lyssnar till partnern men hitintill inte nått någonstans avseende förändring. Det är också otydligt huruvida en förändring utifrån EFT ens är önskvärd, åtminstone från mannens sida.

Resultat av enkäten

I min presentation av enkätresultaten utgår jag från frågeformuläret som paren fått svara på. Den kursiva texten under respektive fråga syftar till att förklara vilket motivet var att ställa just denna fråga för läsaren av denna uppsats. Den kursiva texten var alltså inte med i det ursprungliga frågeformuläret.

Jag särredovisar också svaren från män och kvinnor genom att M står för man och K för kvinna.

Siffran efter visar hur många män respektive kvinnor som valde respektive svarsalternativ. Fråga elva är en öppen fråga där jag redovisar svaren i sin helhet. Efter svaren på frågorna följer en sammanfattning.

1. Gav samtalen mig en ökad förståelse för samspeismönstret mellan mig och min partner?
(Med samspeismönstret menas hur vi samarbetar med varandra och hur vi hamnat i positioner där en blir undandragande och den andra förföljande).

Mitt syfte med frågan är att få svar på om vi lyckats identifiera det negativa samspeismönstret.

- Nästan aldrig
- Sällan
- Ibland / ibland inte M 1
- Ofta M 2, K 3
- Nästan alltid M 1, K 1

2. Har vi kunnat förändra detta mönster?

Frågan är ställd för att söka svar på om vi förutom att skapa en medvetenhet kring mönstret också lyckades förändra det.

- Nästan aldrig
- Sällan
- Ibland / ibland inte M 1, K 2
- Ofta M 2
- Nästan alltid M 1, K 2

3. Hur ser du på möjligheten att på sikt bibehålla positiva förändringar respektive risken att vi återfaller i gamla mönster?

Syftet med denna fråga är att paren själva får besvara om de tror att eventuella positiva förändringar kommer att bli bestående.

- Risken är stor att vi hamnar i samma mönster igen
- Risken är inte obetydlig
- Kanske kan det hända/kanske klarar vi att bibehålla förbättringar M 1, K 2
- Det känns som om det finns chans att det skall fungera bättre i framtiden M 1
- Vi har en stor möjlighet att behålla förbättringar över tid M 2, K 2

4. Gav samtalen mig en möjlighet att uttrycka känslor och behov?

Syftet med denna fråga är att se om det i terapin blev möjligt att se och uttrycka det Sue Johnson definierar som primära känslor och anknytningsbehov

- Nästan aldrig
- Sällan
- Ibland / ibland inte
- Ofta M 2
- Nästan alltid M 2, K 4

5. Kände jag mig förstådd och lyssnad på av min partner under samtalen på Familjerådgivningen?

Syftet med frågan är att undersöka om primära känslor och anknytningsbehov kunnat kommuniceras till partnern under terapin?

- Nästan aldrig

- Sällan
- Ibland / ibland inte M 1, K 1
- Ofta M 2
- Nästan alltid M 1, K 3

6. Känner jag att min partner förstår mig bättre och lyssnar på mig även hemma sen vi började gå i samtal på Familjerådgivningen?

Syftet med frågan är att ta reda på om positiva förändringar i terapirummet varit möjliga att behålla på hemmaplan utifrån tanken att förändring skapas i förändring av känslan här och nu och inte genom hemläxor och uppgifter.

- Nästan aldrig
- Sällan
- Ibland / ibland inte M 2
- Ofta K 2
- Nästan alltid M 2, K 2

7. Kände jag mig under samtalen förstådd och lyssnad på av familjerådgivaren?

Syftet med denna fråga är att se om jag lyckats skapa en positiv arbetsallians med paret.

- Nästan aldrig
- Sällan
- Ibland / ibland inte
- Ofta M 1
- Nästan alltid M 3, K 4

8. Kan jag genom samtalen se en annan sida av min partner som jag tidigare inte sett så ofta hemma under tiden strax före vi kom till Familjerådgivningen?

Syftet med denna fråga är att undersöka om man inte bara känt det möjligt att uttrycka egna känslor utan också förstått partnern när denne uttryckt detta.

- Nästan aldrig
- Sällan M 1
- Ibland / ibland inte K 1
- Ofta M 2, K 1
- Nästan alltid M 1, K 2

9. Tycker jag att vi har haft ett bra samarbete med familjerådgivaren?

Denna fråga handlar också om huruvida vi lyckats skapa en positiv arbetsallians och forma ett bra samarbetsklimat.

- Nästan aldrig
- Sällan
- Ibland / ibland inte
- Ofta M 1
- Nästan alltid M 3, K 4

10. Har samtalet varit till någon nytta?

Syftet med frågan är att få en bild av parens helhetsupplevelse av terapin

Nästan aldrig

Sällan

Ibland / ibland inte

M 1

Ofta

M 1, K 2

Nästan alltid

M 2, K 2

11. Finns det något mer jag skulle vilja tillägga om samtalen på Familjerådgivningen?

En öppen fråga som syftar till att fritt uttrycka sig utan färdiga svarsalternativ. Paren är här medvetna om att de också kommer att ges möjligheten att säga samma sak muntligt i den kommande intervjun.

- Kvinna: "Bara att det är svårare att genomföra förändringar i praktiken än vad allt är när man diskuterar på Familjerådgivningen".
- Kvinna: "Fråga 8, Inte någon ny sida men nu fungerar allt lika bra och som det alltid gjort, och som vi vill ha det. Tack vare familjerådgivaren. Detta har gjort oss starka i vår relation framåt".
- Man: "Samtalen har gett mig/oss oerhört mycket. Rådgivaren har varit fantastisk på att fånga upp våra problem och vrida till våra beteenden, så vi nu har kommit dit vi var från början av vårt förhållande. Det som behövs är ökad förståelse och ökad hänsyn och det har vi verkligen fångat upp".

Sammanfattning av enkätsvaren

Samarbete, allians med familjerådgivaren (fråga 7 och 9). På dessa frågor skattade alla det högsta värdet utom en man som angav det näst högsta.

Synliggörande av mönster och förändring på lång och kort sikt, (fråga 1,2 och 3). I de frågor som avser att mäta huruvida mönstret blir klarlagt indikerar svaren att mönstret i hög utsträckning klarlagts medan siffrorna är något lägre på huruvida vi lyckats förändra det. Där en förändring uppnåtts är optimismen stor vad gäller huruvida positiva förändringar kan bibehållas.

På frågan om samtalen gett möjlighet att uttrycka det Sue Johnson definierar som *primära känslor och anknytningsbehov* (fråga 4), anger alla högsta alternativet förutom två män som anger det näst högsta medan siffrorna är något lägre på huruvida man också känt sig lyssnad på och förstådd av sin partner (fråga 5).

Den förståelse och förändring som ändå skapats i terapirummet (fråga 6) har ändå varit möjlig att bibehålla också på hemmaplan, även om två män angav ett något lägre svarsalternativ.

På frågan huruvida man tror att terapin varit till nytta (fråga 10) ligger svaren högt för både män och kvinnor om än lägre för män.

Diskussion

*Vem är jag, vad formade mitt liv
Är jag bara slumpens skördar eller uttänkta motiv
Är jag gener, kromosomer ärvda ifrån mor och far
Eller mina minnen samlade från tiderna som var
Är det arvsynden från släktens led som gjorde mig till mig
Eller formas jag på nytt igen i mötet här med dig
Är det jag på riktigt eller.....*

Ja, hur ser mänsklig struktur ut på insidan? Vi kan ju med skalpell, röntgen och ultraljud dissekera en hjärna och ett hjärta men vi kommer med hjälp av den metoden, än så länge, inte så långt i vår förståelse kring inre känsloliv och dess följd för mänskligt samspel. Och samtidigt vill vi som terapeuter förstå, för att sen kanske vara med om att hjälpa människor att förstå det dom inte förstår själva. Här behöver vi förklaringsmodeller. Sue Johnson lutar sig mot (bland annat) Bolwbys tänkande. Jag lutar mig, åtminstone i detta sammanhang, mot Sue Johnson och de par jag mött i min studie lutar sig mot mig. Håller Bolwbys tänkande eller kommer vi alla att falla likt dominobrickor? För finns det egentligen anknytning på riktigt? Finns det några inre mönster? Mönstret blir till när man ser det och det ger en ny upplevelse om man känner igen sig i det. Om vi sen tycker att teorin beskriver det vi känner och upplever kan vi göra en överenskommelse om att den också är sann. Då hjälper den oss också att förstå och definiera vår verklighet.

Sue Johnson för sen, med hjälp av andra teoretiker, Bolwbys tänkande vidare och ser hur behov och känslor formas av dessa inre anknytningsmönster. Så skapar hon en teori och en modell kring hur det gestaltar sig i mänskligt samspel. Fortfarande är det bara en teori men den blir också till en sanning om vi tror på den. Och med *vi* innefattar jag naturligtvis också de par jag möter. Så hur koppla denna lite existentiella och något snåriga inledning till min studie?

Vi var nio personer inblandade i min studie, fyra par och jag själv. Av mina åtta klienter kunde sju känna igen sin upplevda verklighet i den karta EFT utgör. Den åttonde klienten, en man, var mer tveksam. Det skulle vara så lätt att falla för frestelsen att söka felkällor hos honom när hans upplevelse av verkligheten inte stämmer in på EFT-kartan men jag nöjer mig med att konstatera att detta var hans upplevelse och min är inte mer rätt än hans. Sen kan man ju alltid spekulera i hur det gått om en mer erfaren EFT-terapeut genomfört samtalen, men det är ju inte detta min utvärdering handlar om.

För två av paren fungerade terapin väldigt bra och ett tredje par var en bra bit på vägen, även om det återstod en del arbete. Utifrån den metastudie jag hänvisar till under rubriken "Tidigare forskning" där Sue Johnsons finner att cirka 75 % av paren löser sina problem permanent och ytterligare 15 % får en förbättrad livs kvalitet medan de sista 10 % inte blir hjälpta, kan jag kanske placera två av paren i första kategorin. Det andra paret som intervjuades hamnar i den andra kategorin och det fjärde paret i den sista kategorin. Detta dock med reservation för att vi vid intervjutillfället bara genomfört nio respektive fem samtal med de sistnämnda paren och kontakten ännu inte var avslutad.

Allians, mönster, primära känslor och behov

De områden jag specialgranskat inom EFT är:

- Parets upplevelse av terapeutens förmåga att skapa allians och möta dem.

- Vår förmåga att klargöra, avtäcka och helst också förändra det samspelsmönster som präglar deras relation.
- Hjälpa alla att individuellt upptäcka och formulera underliggande, primära känslor och anknytningsbehov samt förmedla dessa till partnern.
- Hjälpa alla att också lyssna på partnern individuella primära känslor och anknytningsbehov.

Sue Johnson betonar vikten av att uppnå en *allians* med paret för att nå framgång i terapin. Detta torde i och för sig gälla för all terapi och är ju inget som är unikt för EFT. Det faktum att man som terapeut är ganska styrande och driver terapin i en bestämd riktning, kring nivåer och steg, gör det än viktigare att uppnå en förtroendefull relation. Sen kan man också se det som att man genom att inte arbeta med EFT med vissa par, på grund av man funnit arbetet med viss problematik kontraindicerande, kanske ”sluppit” några av de grupper där det är svårast att uppnå allians. Nyckelord i parens upplevelse av alliansskapande i min studie har varit; ett enkelt språk, att känna sig förstådd och att arbeta med humor även med problemfyllda teman.

En stor del av mitt arbete med paren har bestått i det som under nivå-1 av terapin är att identifiera som *samspelsmönster*. Det var med dessa par ganska enkelt och en stor del av samtalen gick åt till att prata om detta. För några blev det rena aha-upplevelser att se på relationen på detta sätt och ingen verkar missnöjd över att samtalen präglats av detta, även om det skett på bekostnad av att fördjupa sig i innehåll och konfliktområden. I de par där vi vid intervjutillfället inte nått ända fram, par 2 och 4, kan jag i efterhand se att vi tillsammans identifierat samspelsmönstret. I det andra paret, par 2 där vi alltså inte riktigt nådde hela vägen kan jag se att jag snubblade på steg-4, där vi skulle identifiera, benämna och också externalisera det destruktiva samspelsmönstret. För att sen göra det möjligt att se mönstret som den gemensamma fienden, istället för att paret inbördes bekämpar varandra. I arbetet med detta par försökte jag hjälpa dem att ta kontroll över den konfliktupptrappning de hade en benägenhet att hamna i. Kvinnan beskrev i intervjun det som att hon hade svårt att hantera den känsla av övergivenhet som då grep tag i henne. Man kan se det som att kvinnan blev kvar i en position av övergivenhet när mönstret skulle definieras som den gemensamma fienden. Den bristande framgången kan naturligtvis tillskrivas min rutin och inte EFT som metod.

Kring intervju- och enkätfrågor som handlat om huruvida man fått möjlighet att prata om *behov* och *primära känslor* så indikerar svaren att alla upplevt att de getts den möjligheten. På följdfrågor kring huruvida man också känt sig lyssnade på av sin partner så skattas svaren något lägre. Detta kan tolkas som att alla känt att de fått tala till punkt och att de blivit lyssnade på av mig men inte alltid av partnern. I något fall har också skillnaden mellan det Sue Johnson benämner som primära och sekundära känslor, blivit tydlig. Det faktum att skattning är något lägre kring om man också känner sig lyssnad på av sin partner kan kanske bero på att man i metoden pratar om 8-25 sessioner medan jag genomförde 5-9. Det krävs kanske mer arbete för att nå hela vägen.

Några tankar kring könsroller och samspelspositioner

Även om jag i min studie inte har haft någon ambition att anlägga något specifikt genusperspektiv, vill jag ändå göra några reflektioner. Samtliga pursuers var kvinnor medan männen hamnade i withdrawerpositionen. Detta kan knappast ses som en slump och min spontana känsla är att det också är den vanligaste konstellationen som söker familjerådgivning. Forskning visar att detta inte har med inre anknytningsmönster att göra då det inte föreligger några större skillnader mellan flickor och pojkar när man gjort analyser om A-respektive C anknytning (Waad/Elliot 2011). Skillnaden får istället tillskrivas könsrollsmönster. Som jag ser det beror det antingen på att mönstret inte blir lika tydligt när män är pursuers och kvinnor withdrawers och därmed inte blir

upptäckt eller också så söker dessa par mer sällan familjerådgivning (se vidare nedan under rubriken ”tips på kommande forskning”).

En kollega på min arbetsplats gjorde reflektionen att jag istället i enkätredovisningen borde särredovisa pursuers och withdrawers, istället för män och kvinnor. Jag kan se att hon har en poäng detta. Resultatet hade ju i och för sig blivit detsamma så man kan naturligtvis tänka också i dessa termer när man studerar mina enkätsvar eftersom könstillhörighet och position sammanfall. Detta sammanträffande handlar ju i detta avseende mer om tur än planering. Går jag igenom mina enkätsvar så kan jag se att kvinnorna skattar terapin något högre, men skillnaden är marginell och kan kanske tillskrivas slumpen. Man kan ju också i konsekvens av resonemanget ovan se det som att skillnaden handlar om en upplevelse av terapin utifrån olika positionerna, pursuer och withdrawer, och inte har ett dugg med könsroller att göra.

Så förflyttade sig mina stolar långsamt i rummet

Under inlärningsprocessen har då och då EFT utmanat delar av mitt tänkande. Ett av dessa områden har varit den styrande positionen där parets dialog kontrollerats hårdare än jag varit van vid. En gång i tiden under början av min familjerådgivarbana minns jag hur jag med centimeternogranhet placerade mina stolar i en liksidig triangel. Syftet var att uppmuntra ett positivt samspel mellan paret. Min tanke var då att om paret hittade former för dialog i mitt rum så kunde dom fortsätta det goda samtalet på hemmaplan. Jag har väl inte släppt den tanken helt men kan bara konstatera att stolarna inte längre står i en liksidig triangel. Stolarna har väl, i och för sig inte bara förflyttats genom arbetet med EFT utan den processen har startats tidigare. Jag kan ändå bara konstatera att man som EFT-terapeut mer sällan uppmuntrar spontan dialog och att rollen blir styrande. Om den blir alltför styrande måste nog varje terapeut avgöra själv.

De nivåer och steg som anger riktning och mål med terapin kan kanske också utmana den som är mer språkssystemteoretiskt hängiven än vad jag är. För även om Sue Johnson också använder begrepp som ”not knowing position” så talar hon såvitt jag förstår, om det i ett syfte att skapa allians men målet med terapin blir genom den manual, nivåer och steg utgör, en utstakad väg som definieras enbart av terapeuten.

Några saker med EFT jag gillar

Jag tror mig redan lyft fram en hel del områden som gör mig förtjust i metoden men kan inte motstå att än en gång benämna några saker som tilltalar mig:

- Även om metoden är strukturerad har jag aldrig känt att man suddar ut sin egen professionella identitet och att EFT-terapeuter blir kopior av varandra. Det finns stort utrymme till individuella olikheter inom ramen för metoden. En upplevelse jag vet att jag delar med Tommy Waad och Gerd Elliot utifrån hur de presenterat metoden på sina föreläsningar (Waad/Elliot 2011).
- Sue Johnson har genom sitt sätt att blanda olika teorier gett mig verktyg att; på ett nytt sätt respektfullt möta paret (existentiell teori), förstå utan att diagnostisera (anknytningsteori) och bidra till positiv förändring (systemteori) utan att dessa teorier någon gång kommer i konflikt med varandra.

En kritisk granskning av min egen studie

Gled jag för lätt undan ovan när jag bara konstaterade att "den fjärde mannen" såg världen på ett annat sätt och därmed inte passade in i EFT-mallen, alternativt EFT-mallen passade inte honom? Jag har i min metoddel beskrivit min kvalitativa ansats och mitt försök att låta mig inspireras av den hermeneutiska idén.

I den vetenskapsteoretiska metodbok jag använt i min studie skriver en av författarna, Gerd Lindgren, hur hon tänker när hon får frågan hur man behandlar det material av rådata som bandade intervjuer utgör: *"Det enda råd man kan ge är att börja leta efter mönster, kategorier, inslag, teman, och försök sen bilda begrepp som koncentrerar iakttagelser i materialet"* (Starrin/Svensson 1994, sidan 92). När jag självkritiskt analyserar mitt eget arbete kan jag se att jag i min analys av intervjumaterialet varit färgad av min vilja att svara på de frågor jag hade. Kanske kunde jag ha lärt mig något av "den fjärde mannen" om jag lyssnat på intervjuerna med andra öron? Kanske om jag inte hade haft denna önskan att så snabbt plocka in hans svar i min färdiga analysmall. Kanske kunde jag ha hittat andra svar och sett andra mönster också ur de andras berättelser om jag haft mer tid, tålamod och kunskap i intervjuanalyser. Jag är rätt nöjd med de svar jag redan hittat men jag kanske borde ha gjort mer av det eftersom jag gör anspråk på att kalla min uppsats en studie med en kvalitativ ansats.

Kanske kunde jag också ha formulerat syftet något annorlunda från början, använt andra metoder och fört en annorlunda metoddiskussion. Min ambition med uppsatsen var att lära mig metoden EFT och se om jag i mitt arbete som familjerådgivare kan föra in vissa delar av den. För att få reda på om detta sen ger resultat är det ju enklast att fråga klienterna direkt. Detta tycker jag väl i princip att jag lyckats med även om jag ur ett vetenskapligt perspektiv kunde ha haft ett annat upplägg.

Tips på kommande forskning

- Även om en omfattande forskning bedrivits kring EFT skulle det naturligtvis vara intressant också med en större studie utifrån svenska förhållanden och inom svensk Familjerådgivning. Min egen studie på fyra par är ju självklart helt otillräcklig för att dra några säkra slutsatser och detta har ju heller inte varit mitt syfte. Eftersom jag själv finner metoden verksam skulle jag därför vara intresserad av vad en kvantitativ studie i ett större format skulle ge för resultat inom familjerådgivning. Helst då med en kontrollgrupp eftersom också "vanlig familjerådgivning" redan visar positiva resultat (Lundblad 2005).
- EFT har internationellt visat på goda resultat där en eller båda i paret varit traumatiserade eller deprimerade (Johnson 2004). Jag skulle också vara väldigt nyfiken på hur utfallet skulle bli om studien gjordes i Sverige i andra sammanhang än inom familjerådgivning. Ett sådant sammanhang kunde till exempel vara ett projekt med pararbete inom psykiatri där man renodlat använde sig av EFT och undvek tänkande kring "identifierad patient" för att, likt Sue Johnson, istället se relationen som klienten.
- Som beskrivits ovan var det i mina fyra par enbart män som hade positionen som withdrawer i relationen medan kvinnorna var pursuers. Utifrån Bolwby's definition av inre anknytningsmönster finns det inget forskningsstöd för att pojkar och flickor har tendenser att hamna i olika inre anknytningsmönster, ambivalent eller undvikande (Waad/Elliott 2011). Ändå tror jag, utan att ha några närmre belegg än min egen känsla, att det oftast är denna konstellation som söker hjälp på Familjerådgivningen. Har jag sett fel eller är det så att par där positionerna är omvända inte söker familjerådgivning? Detta observandum skulle jag gärna se att någon studerade.

Några klargöranden kring diskussionsavsnittet

I detta diskussionsavsnitt kan någon möjligtvis reagera på att det nästan helt saknas referenser och källanvisningar. Detta beror på att jag passat på tillfället att enbart uttrycka mina egna åsikter och delge mina egna intryck. Utifrån den breda ansats jag har i min uppsats tillåter jag mig också att fritt föra en diskussion där jag blandar mina tankar om såväl resultatet av min studie som hur intrycken av hur EFT påverkat min syn på yrkesrollen.

Slutsatser

Syftet med min studie har varit att utvärdera om man med en begränsad kunskap och en begränsad insats kan hjälpa par att åstadkomma förbättringar i sin parrelation genom att föra in delar av EFT i Familjerådgivningens ordinarie verksamheten. Jag ställde följande frågeställningar:

- Vilken upplevelse har paren av de EFT – inspirerade interventioner jag gör i terapin?
- Kommer de par jag möter där jag försöker applicera min inspiration kring EFT att känna sig hjälpta?

Mitt underlag är ju i högsta grad begränsat, men som jag ser det visar min studie att inte bara jag utan också paren haft behållning av vårt sätt att arbeta tillsammans. Förutom en man som inte känt sig helt bekväm i sättet att se på hur man styrs av, tidigare inte kommunicerade primära känslor och behov har upplevelserna skiftat från att vara nöjda till rena aha-upplevelser.

Sue Johnson ser det som att metoden kräver 8-25 samtal, men som jag ser det kan man också med färre samtal få ett hyggligt resultat (med reservation för att jag i min studie inte kan dra några slutsatser kring resultat på längre sikt). Det faktum att jag varit ganska styrande och målinriktad och fokuserat mer på process och mönster än på innehåll har inte inneburit att någon känt sig missmatchad.

Självklart passar inte EFT alla och en stor del av familjerådgivningarnas besökare har andra behov som naturligtvis också måste tillgodoses. Även om alla inte behöver 25 samtal så drar redan de fyra par jag arbetat med upp snittet i besöksstatistiken. Ekvationen skulle alltså inte gå ihop i hårt pressade verksamheter. Däremot kan det vara fullt möjligt att arbeta med renodlad EFT i enstaka ärenden och att låta sig inspireras av metoden i väldigt många fler.

Den fyra dagars grundutbildning jag fick förmånen att gå i efter att jag genomfört mitt arbete med paren har naturligtvis gett mig förutsättningar att göra ett ännu bättre arbete. En utbildning jag å det varmaste kan rekommendera alla kollegor i landet. Jag hoppas också att vi inom Familjerådgivningen i Halmstad får tillfälle att ytterligare förkovra oss i metoden med de sista utbildningsstegen.

Ett tack till

Ann-Marie Lundblad för stöd och vägledning

Göran Sandell och alla andra vänner på Psykoterapeutprogrammet i Göteborg

Sue Johnson för ditt fantastiska hopkok av egna och redan befintliga idéer och teorier

Tommy Waad och Gerd Elliot för stimulerande föreläsningar och för att ni tog EFT till Sverige

*Mina kollegor på Familjerådgivningen i Halmstad för stimulerande diskussioner,
där Lena Hoel också hjälpte mig med intervjuerna*

*Lisa för att du följde med på terapin, korrekturläste uppsatsen
och stod ut med min frånvaro hösten 2011*

Ann-Cristin Sandahl för att du orkade vara vår terapeut

*Steve Earle för att du skrev låtarna "Valentine's day" och "Poison lovers"
som på ett annat sätt säger lika mycket om temat som alla teorier tillsammans*

*Och framför allt de par som ställde upp som försökskaniner i min studie.
Utan er hade jag egentligen aldrig lärt mig något om EFT.
("All knowledge is experience. Everything else is information")
Lyckligtvis verkar ni fått ut något av det för egen del också.*

Ur nya perspektiv

C G am F C G am F
Som en tavla man står för nära och fastnar vid en oviktig detalj
C G am F C G C
Jag borde fattat men från mitt synfält såg man baksidan av en medalj
am G am G
Först nu ser jag mönstret. Jag ser det sen jag backat några kliv
F em dm G
Det kommer ljus ifrån fönstret och jag ser allt ur nya perspektiv

*Såg aldrig nyckeln såg aldrig felet, fast allting borde vara uppenbart
men från min plats nu ser jag en helhet. Det svåra det blir enkelt det blir klart*

Först nu ser jag mönstret.....

*Jag sökte visdom jag sökte svaren. Vad kan man göra när man inget vet
Min gamla sanning den lever kvar än, men jag är i en annan verklighet*

Först nu ser jag mönstret.....

(Till systemteorin med kärlek)

Refferenslitteratur

- Johnson, S. (2004). *The Practice of Emotionally Focused Couple Therapy*. Brunner-Routledge. New York
- Johnson, S, Whiffen Valerie E. (2003). *Attachment Processes in Couple and Family Therapy* The Guilford press, New York
- Johnson, S. (2011). *Externships in Emotionally Focused Therapy: A new Science of Love. Participants Manual*
- Wennerberg, T. (2010). *Vi är våra relationer*. Natur och Kultur, Stockholm
- Lundblad, Ann-Marie. (2005). *Kärlek och hälsa. Parbehandling i ett folkhälsoperspektiv*. Doktorsavhandling. Nordiska högskolan för folkhälsovetenskap, Göteborg
- Broberg, A. (2005). *Klinisk barnpsykologi. Utveckling på avvägar*. Natur och Kultur. Falköping
- Broberg, A. (2008). *Anknytning i praktiken*. Natur och Kultur. Falkenberg
- Igra, L. (1983). *Objektrelationer och psykoterapi*. Natur och Kultur. Borås
- Svensson P-G, Starrin B. (1994). *Kvalitativa studier i metod och vetenskapsteori*. Studentlitteratur AB. Malmö
- Andersen, T. (1995). *Klienter og terapeuter som samforskare for å øke terapeutens sensitivitet*. Fokus på Familien 1995:4.
- Bäckblom- Fahlén, C. (2010). *Årsredovisning familjerådgivningen i Halmstad*
- KFR. *God kvalitet i kommunal familjerådgivning - Ett policydokument*
- Regeringens proposition 1993/94:4

Föreläsningar och utbildningar

- Sue Johnson, (2010). *Föreläsning kring EFT*.
- Tommy Waad/Gerd Elliot. (2011). *Studiebesök på Parterapiinstituttet*.
- Tommy Waad/Gerd Elliot. (2011). *Föreläsning kring EFT på KFR:s studiedagar*
- Ulf Axberg. (2010). *Föreläsning kring anknytning*.
- Rebecca Jorgensen. (2011). *Fyra dagars grundutbildning i EFT*.
- Referens till filmklippet "still face": <http://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>
(eller googla på: www.youtube.com och sök vidare på "still face")

Forskningsrapporter

Wood, N. et al (2005). *What works for whom: A meta-analytic review of marital and couples therapy in reference to marital distress*

<http://search.proquest.com.ezproxy.ub.gu.se/docview/305218703?accountid=11162>

Naarman, S. et al (2010). *Evaluation of the clinical efficacy of emotionally focused couples therapy on psychological adjustment and natural killer cell cytotoxicity in early breast cancer*

<http://search.proquest.com.ezproxy.ub.gu.se/docview/620823485?accountid=11162>

Johnson, S. et al (1999). *Emotionally focused couples therapy: Status and challenges.*

<http://search.proquest.com.ezproxy.ub.gu.se/docview/619415594?accountid=11162>

Wittkull, S. (2011). *Du måste ha kärlek till varje pris.* www.uppsatser.se

Tips på fler böcker, filmer och webbplatser

www.eft.ca. Allt du vill veta om EFT hittar du på den webbplatsen.

www.parterapiinstitutet.se. Tommy Waad och Gerd Elliot har en utmärkt hemsida, bland annat med information om EFT.

www.sfft.se. Där hittar du bland mycket annat Gerd Elliots föreläsning kring EFT på den nordiska kongressen i Visby 2011 (som Sfft arrangerade).

Johnson, Sue. (2008) *Hold me tight: Seven conversations for a lifetime of love*. Little Brown and Company. Detta är en bok med fallbeskrivningar. Boken kommer inom en inte alltför avlägsen framtid också att komma ut i svensk översättning.

Hold me tight är också titeln på en film där Sue Johnson intervjuar fyra olika par hon arbetar med i olika skede av behandlingen.

Josefsson, D/Linge, E. (2008). *Hemligheten*. Natur och Kultur, Falun. Hemligheten är en trevlig bok full av fallbeskrivningar, delvis skriven av Erik Linge som själv arbetar som terapeut med anknytningsteori som bas i sitt tänkande. Sen går metoderna isär för där Sue Johnsons har en strukturerad metod för känslomässigt fokuserat pararbete bygger Linges arbete, så vitt jag förstår på kognitiva metoder. Boken blir intressant utifrån den lättillgängliga inledande teoridelen och möjligheten att jämföra Sue Jonsons tänkande med andra.

Lyssna också gärna på Steve Earles samtliga skivor och se snarast filmen "Lars and the real girl" om du inte redan gjort det. Och föresten om du vill höra de sånger, "Så nära mig men ändå på distans" och "Ur nya perspektiv" som jag låtit rama in denna uppsats så hittar du dem på,

www.janneeriksson.se